

## **Perehdytysopas vapaaehtoistoimintaan**

Noora Dietrich

Opinnäytetyö  
Johdon assistenttityön ja kielten  
koulutusohjelma  
2014



Johdon assistenttityön ja kielten koulutusohjelma

<b>Tekijä tai tekijät</b> Noora Dietrich	<b>Ryhmä tai aloitusvuosi</b> 2009
<b>Opinnäytetyön nimi</b> Perehdytysopas vapaaehtoistoimintaan	<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 52 + 38
<b>Ohjaaja tai ohjaajat</b> Soile Tuorinsuo-Byman	
<p>Tämä opinnäytetyö on tehty toimeksiantona kolmannella sektorilla toimivalle organisaatiolle, Avustajakeskus ry:lle. Avustajakeskuksen tehtävänä on välittää avustajia asiakkailleen, jotka vamman tai sairauden takia tarvitsevat apua päivittäisissä toimissaan. Avustajakeskuksen avustajat toimivat suurimmaksi osaksi vapaaehtoisuuden pohjalta.</p> <p>Lähes kaikki Avustajakeskuksen vapaaehtoisavustajat perehdytetään Avustajakeskuksen toimintaan ja koulutetaan avustustehtäviin vammaisavustajakurssilla. Avustajakeskuksen laatutyöskentelyn, eli sen toiminnan kehittämisen pohjalta, on noussut tarve vapaaehtoisten perehdyttämismateriaalin päivitykseen.</p> <p>Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen, ja se koostuu raportista ja Avustajakeskus ry:lle tehdystä perehdytysoppaasta. Raportin teoreettinen tarkastelu keskittyy vapaaehtoistoimintaan, vapaaehtoisten motivoimiseen ja sitouttamiseen. Siinä käsitellään lisäksi perehdyttämistä ja sen osuutta vapaaehtoistoiminnassa sekä perehdyttämismateriaalia.</p> <p>Perehdytysoppaasta toivottiin motivoivaa ja informatiivista pakettia, joka minimoisi mahdolliset pelot ja epävarmuuden vapaaehtoiseksi ryhtymisestä, ja joka innostaisi uusia vapaaehtoisia aloittamaan avustustoiminnan. Perehdytysoppaan tekemisen tueksi suoritettiin laadullinen tutkimus haastatteleamalla uusia Avustajakeskuksen vapaaehtoisavustajia, ja analysoimalla heiltä saatuja mietteitä Avustajakeskuksen perehdyttämisestä ja perehdyttämismateriaalista.</p> <p>Perehdyttämisopas on rakennettu työn teoreettisen osuuden, tutkimuksen tulosten, käytössä olleen materiaalin sekä toimeksiantajan toiveiden pohjalta. Perehdytysopas on raportin liitteenä (liite 2).</p>	
<b>Asiasanat</b> vapaaehtoistyö, perehdyttäminen, perehdytysopas, kolmas sektori, työnohjaus	

Bachelor-Studiengang Assistenz der Geschäftsleitung und Fremdsprachen

<b>Autor(en)</b> Noora Dietrich	<b>Beginn des Studiums</b> 2009
<b>Titel der Bachelor-Thesis</b> Leitfaden für die Einführung in die Freiwilligenarbeit bei Avustajakeskus ry	<b>Seitenanzahl und Anhänge</b> 52 + 38
<b>Betreuer</b> Soile Tuorinsuo-Byman	
<p>Diese Bachelorarbeit wurde im Auftrag einer finnischen Organisation geschrieben. Der Auftraggeber, Avustajakeskus ry, ist ein Verband, der im finnischen Tertiärsektor tätig ist. Avustajakeskus-Kunden sind Personen, die aufgrund einer Behinderung oder einer Krankheit Hilfe in ihren täglichen Aktivitäten benötigen. Avustajakeskus vermittelt Betreuer, die Hilfe auf freiwilliger Basis leisten.</p> <p>Fast alle Volontäre, die bei Avustajakeskus mithelfen, werden in die Organisationstätigkeiten eingeführt und für die Aufgaben als Helfer in einem Kurs ausgebildet. Um qualitative Hilfsleistungen bieten zu können, muss die Organisation diese Leistungen von Zeit zu Zeit weiterentwickeln. Interne Qualitätsüberprüfungen haben gezeigt, dass es Bedarf für eine Aktualisierung der Einführungsmaterialien gibt.</p> <p>Diese Bachelor-Thesis ist praxisorientiert und funktional. Sie besteht aus einem theoretischen Teil und aus dem für Avustajakeskus entwickelten Einführungsmaterial. Der Theorie-Teil behandelt das Thema Mitarbeiterneueinführung in die Freiwilligenarbeit unter Einsatz von entsprechendem Einführungsmaterial. Er konzentriert sich zudem auf die theoretische Analyse der Freiwilligentätigkeit, sowie auf die Motivation, Einbindung und das Engagement von Volontären.</p> <p>Der Auftraggeber wünschte sich motivierendes und informatives Einführungsmaterial, mit dessen Hilfe man mögliche Unsicherheitsfaktoren der Volontäre zu Arbeitsbeginn minimieren kann. Das Material soll die neuen Mitarbeiter zur Ausübung der Hilfsdienste inspirieren und den Arbeitseinstieg als freiwillige Helfer bei Avustajakeskus möglichst vereinfachen. Unterstützend für die Erarbeitung des Einführungsmaterials wurde eine qualitative Forschung durchgeführt. Die Forschung beinhaltet Interviews mit freiwilligen Helfern, um die Einführungsmethoden und Materialien zu analysieren und damit zu verbessern.</p> <p>Das Einführungsmaterial basiert auf den Resultaten der qualitativen Forschung und wurde unter Berücksichtigung der Wünsche des Auftraggebers, dessen vorhandenen Einführungsmaterialien und des theoretischen Teils der wissenschaftlichen Arbeit erstellt. Das Einführungsmaterial ist dieser Bachelorarbeit angehängt (Anhang 2).</p>	
<b>Stichwörter</b> Freiwilligenarbeit, Arbeitseinführung, Einführungsmaterial, Tertiärsektor, Arbeitsanweisung	

# Sisällys

1	Johdanto .....	1
1.1	Tutkimuksen tarkoitus .....	2
1.2	Aiheen rajausta .....	3
1.3	Tutkimusmenetelmät ja raportin rakenne .....	4
2	Vapaaehtoistoiminta .....	6
2.1	Vapaaehtoistoiminta Suomessa .....	6
2.2	Käsitteet .....	7
2.3	Vapaaehtoistoiminnan periaatteet .....	9
2.4	Motivaatio vapaaehtoistoiminnan perustana .....	9
2.5	Erilaiset motivaatiotekijät .....	10
2.6	Vapaaehtoisuuden motivaation timanttimalli .....	12
2.7	Vapaaehtoisten sitouttaminen järjestöjen haasteena .....	13
3	Perehdyttäminen .....	15
3.1	Perehdyttämisen suunnittelu .....	15
3.2	Perehdyttämisen hyödyt .....	17
3.3	Työnohjaus vapaaehtoistoiminnan tukena .....	18
3.4	Perehdyttämismateriaali .....	19
4	Tutkimuksen toteutus ja tutkimusmenetelmät .....	22
4.1	Teoreettisen aineiston keruu .....	22
4.2	Toimeksiantajaan perehtyminen .....	23
4.3	Haastattelujen suunnittelu .....	23
4.4	Haastattelujen toteutus .....	27
5	Aineiston analysointi ja perehdytysoppaan laatiminen .....	28
5.1	Litterointi .....	28
5.2	Teemoittelu .....	28
5.3	Haastattelujen analysointi .....	29
5.3.1	Perehdyttäminen avustajakurssilla .....	30
5.3.2	Sitoutuminen ja motivointi .....	31
5.3.3	Perehdyttämismateriaali .....	32
5.4	Perehdytysoppaan työstäminen .....	34
6	Lopuksi .....	36

6.1 Tutkimustulokset ja perehdytysoppaan rakenne.....	36
6.2 Tavoitteiden saavuttaminen .....	40
6.3 Oman oppimisen arviointi .....	42
Lähteet.....	43
Liitteet.....	53
Liite 1. Opinnäytetyöprosessin aikataulu .....	53
Liite 2. Avustajan opas .....	54

# 1 Johdanto

Järjestö- ja vapaaehtoistoiminnan merkitys yhteiskunnassamme on merkittävä. Suomalaiset toimivat hyvin aktiivisesti erilaisissa vapaaehtoisuuteen perustuvissa järjestöissä, jotka ovatkin muodostuneet yhteiskunnan keskeisiksi toimijoiksi julkisen sektorin sekä yritysten rinnalle. Toiminnan kehittäminen ja uudistaminen ovat nousseet viime vuosien aikana myös näiden kolmannen sektorin organisaatioiden haasteeksi yhteiskunnan muutoksen seurauksena. (Harju 2004, 8-12.)

Tämän opinnäytetyön toimeksiantaja, Avustajakeskus ry, on kolmannella sektorilla toimiva järjestö. Sen tehtävänä on toimia asiantuntijaorganisaationa avustamiseen liittyvissä asioissa, ja se toimii suurelta osin vapaaehtoisuuden pohjalta. Avustajakeskus välittää sekä vapaaehtoisia että palkattuja avustajia ja tukihenkilöitä asiakkailleen toimialueellaan Varsinais-Suomessa ja Satakunnassa. (Avustajakeskus 2013a.)

Avustajakeskuksen asiakkaat ovat henkilöitä, jotka vamman tai sairauden takia tarvitsevat avustusta vapaa-ajallaan, esimerkiksi liikkumisessa. Avustajakeskus tarjoaa kaikille vapaaehtoisavustajilleen maksuttoman koulutuksen ja pyrkii myös jatkokouluttamaan ja tukemaan vapaaehtoisia tehtävissään (Avustajakeskus 2012, 5; Avustajakeskus 2013b.)

Vuoden 2012 aikana Avustajakeskuksessa aloitettiin vapaaehtoistoiminnan laatutyöskentely, jonka tarkoituksena on kehittää sen toimintaa. Avustajien tarve on huomattava, sillä asiakasmäärät ovat nousseet vuodesta 2011. Väestön ikääntyminen näkyy esimerkiksi muistisairaiden lisääntymisenä, joka taas on nostanut vapaaehtoisavustajien tarvetta viime vuosien aikana. (Avustajakeskus 2012, 10-11.)

Laatutyöskentelyn tueksi on opiskelijatyönä tehty mm. palaute- ja arviontikysely vapaaehtoisille. Toiminnan tueksi on lisäksi laadittu vapaaehtoistoiminnan laatukäsikirja. (Avustajakeskus 2012, 10.) Vapaaehtoisavustajien palautteen ja laatutyöskentelyn pohjalta on noussut esiin tarve vapaaehtoisavustajien perehdyttämismateriaalin päivittämiseen systemaattisen perehdyttämisen avuksi (Rissanen 2013).

## 1.1 Tutkimuksen tarkoitus

Tämä opinnäytetyö on syntynyt toimeksiantajan, Avustajakeskus ry:n, tarpeesta kehittää sen toimintaa. Opinnäyte on toiminnallinen, eli se pyrkii ratkaisemaan jotakin käytännön ongelmaa (samk 2009). Toiminnallisen, eli produktiivisen opinnäytetyön tehtävänä on tuottaa produkti (HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu 2010). Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on ollut laatia perehdyttämisosas Avustajakeskuksen vapaaehtoisavustajille.

Opinnäytetyön tuloksena syntynyt produkti, Avustajan opas, on Avustajakeskuksen vapaaehtoisavustajille tarkoitettu perehdyttämismateriaali, jonka he saavat Avustajakeskuksen järjestämässä vammaisavustajakoulutuksessa. Perehdytysmateriaali on siis tarkoitettu uusille vapaaehtoisavustajille, ja siksi he toimivat myös tässä opinnäytetyössä tehdyn laadullisen haastattelututkimuksen kohderyhmänä.

Opinnäytetyön tuloksena syntyneen perehdyttämisospaan ensisijaisena tarkoituksena on auttaa Avustajakeskuksen järjestämän koulutuksen ohella perehdyttämään uudet vapaaehtoiset Avustajakeskuksen toimintaan. On erittäin tärkeää, että aloittavat vapaaehtoisavustajat saavat monipuolisen kokonaiskuvan koko organisaation toiminnasta, sillä se auttaa heidät sitoutumaan siihen pidemmäksi aikaa (Ilvonen 2011, 46).

Perehdytysospaan tavoitteena on myös jakaa kattavaa tietoa itse avustustehtävistä, jonka avulla voitaisiin minimoida mahdolliset pelot ja epävarmuus vapaaehtoisavustajaksi ryhtymisestä. Näin saataisiin kaikki kurseilla käyneet todella aloittamaan avustajana ja motivoimaan heitä siinä tehtävässä. Järjestön resursseja menee turhaan hukkaan, jos kurssin käyneet eivät aloitakaan Avustajakeskuksen avustustoiminnassa. Vapaaehtoiset ovat toiminnan jatkuvuuden kannalta olennaisia (Harju 2004, 136).

Avustajakeskuksella on ollut jo ennestään käytössä perehdytysmateriaali, mutta se on vanhentunut, eikä siksi uusien avustajien tarpeiden mukainen. Uuden oppaan tekemiseen ei ole järjestöstä löytynyt aikaa (Rissanen 2013).

Tässä opinnäytetyössä tehdyn tutkimuksen tarkoituksena oli siis selvittää, mitä Avustajakeskuksen uusille vapaaehtoisavustajille tarkoitetun perehdyttämisoppaan tulisi sisältää, jotta se toimisi informatiivisena perehdyttämisen tukena, ja motivoisi ja innostaisi vapaaehtoiset aloittamaan ja jaksamaan Avustajakeskuksen avustustoiminnassa.

## **1.2 Aiheen raja**

Tässä opinnäytteessä on keskitytty tutkimaan vapaaehtoistoimintaa, siihen liittyvää sitoutumista, motivaatiota ja perehdyttämistä suomalaisessa järjestötoiminnassa. Vaikka aihe on ajankohtainen kansainvälisestikin, on teoreettinen tarkastelu rajoitettu kolmannen sektorin toimintaan Suomessa.

Monet asiantuntijat kutsuvat Suomea yhdistysten ja järjestöjen luvatuksi maaksi, (esim. Julkunen 2006, 118) ja vapaaehtoistoiminnan kenttä on täällä erittäin moninainen. Selkeästi suosituin vapaaehtoistoiminnan muoto on liikunta- ja urheilutoiminta, yli kolmasosa suomalaisista kuuluu johonkin liikunta- tai urheilujärjestöön. (Kansalaisbarometri 2011, 151-153.) Koska opinnäytetyön toimeksiantaja, Avustajakeskus ry, toimii sosiaali- ja terveysalalla, on teoreettinen tarkastelu keskittynyt tälle järjestötoiminnan alueelle.

Vapaaehtoisten koulutus ja perehdyttäminen ovat vapaaehtoistoiminnan tukipilarit, sillä niiden koetaan edesauttavan vapaaehtoisten sitoutumista ja motivaatiota (Porkka & Salmenjaakko 2005, 17). Siksi teoreettisessa tarkastelussa on perehdytty erityisesti motivaation ja sitouttamisen käsitteisiin sekä niiden yhteyteen vapaaehtoistoiminnassa.

Teoreettisen osuuden toisessa luvussa on käsitelty perehdyttämistä ja sen osuutta vapaaehtoistoiminnassa. Perehdyttäminen on itsessään laaja alue, ja siksi teorian ulkopuolelle on rajattu mm. rekrytointi, erilaiset perehdyttämistavat ja -roolit sekä



esimerkiksi perehdyttämisen arviointi. Koska produktin tuotos on perehdytysopas, on teoreettinen pääpaino perehdyttämismateriaalissa.

Perehdyttäminen ei lopu uuden tulokkaan koeajan tai perehdytysprosessin loputtua, vaan jatkuu yleensä pidemmälle, sillä koulutusta tarvitaan jatkuvasti esimerkiksi muutostilanteissa (Kangas & Hämäläinen 2007, 3). Perehdyttämistä, jota käytetään uusiin tehtäviin siirryttäessä, kutsutaan työnopastukseksi, eli uusiin tehtäviin perehdyttämiseksi (Helsilä 2002, 52). Tässä opinnäytteessä käsitellään ainoastaan uusien tulokkaiden perehdytystä ja siihen liittyvää työnopastusta.

On järjestöjen toiminnan jatkuvuuden kannalta selvääkin, että vapaaehtoisten perehdyttäminen on yhtä tärkeää kuin palkattujen työntekijöiden perehdyttäminen työelämässä. Työnohjaus on olennainen osa vapaaehtoistoimintaa, sillä vapaaehtoisorganisaatioiden jatkuvuuden, toiminnan kehittymisen ja vapaaehtoisten jaksamisen kannalta on niiden pyrittävä kouluttamisen lisäksi tukemaan jäseniään (Syrjänen 2010, 121). Työnohjausta on käsitelty perehdyttämisen yhteydessä.

### **1.3 Tutkimusmenetelmät ja raportin rakenne**

Tutkimusaineisto kerättiin toimeksiantajan jo käytössä olleen perehdyttämismateriaalin sekä muun oheisaineiston, kuten sisäisten Internet-sivujen ja toiminnan raporttien pohjalta. Kerätyn materiaalin tukena suoritettiin laadullinen haastattelututkimus, jonka tarkoituksena oli selvittää, mitä Avustajakeskuksen perehdyttämisoppaan tulisi sisältää, jotta toiminnasta saisi mahdollisimman selkeän kuvan, ja jotta toiminnan aloittaminen ei tuntuisi uuden vapaaehtoisavustajan mielestä vaikealta tai liian jännittävältä. Uudessa perehdyttämisaineistossa on otettu huomioon myös toimeksiantajan toiveet sen sisällöstä.

Työn teoreettinen tarkastelu jakautuu kahteen lukuun. Luvussa kaksi keskitytään vapaaehtoistoimintaan, sen käsitteisiin, sekä vapaaehtoisten motivointiin ja sitouttamiseen. Luku kolme käsittelee perehdyttämistä, sen yhteyttä vapaaehtoistoiminnassa sekä perehdyttämismateriaalia. Koska kyse on produktiivisesta opinnäytetyöstä, on luvuissa neljä ja viisi käsitelty produktin, eli

perehdytysoppaan, laatimista ja siinä käytettyjä tutkimusmenetelmiä. Viimeinen, eli kuudes luku, esittelee tutkimuksen tulokset ja valmiin perehdytysoppaan rakenteen. Siinä on myös pohdittu produktin onnistumista ja oppimisprosessia opinnäytetyön teon ajalta. Itse produkti, Avustajan opas, on raportin liitteenä (liite 2).

## 2 Vapaaehtoistoiminta

Vapaaehtoistoiminnan tarpeellisuudesta yhteiskunnalle ei voida kiistellä. Sen merkitys on nostettu esiin kansainvälisestikin. Vuosi 2001 julistettiin YK:n kansainväliseksi vapaaehtoistyön teemavuodeksi, jolloin tavoitteena oli tehdä vapaaehtoistoimintaa tunnetuksi (United Nations 2001). Tasan kymmenen vuotta myöhemmin Euroopan Neuvosto nimitti vuoden 2011 eurooppalaiseksi vapaaehtoistyön vuodeksi. Teemavuoden tavoitteena oli korostaa vapaaehtoistoiminnan yhteiskunnallista merkitystä Euroopan maissa ja edistää sitä kautta aktiivista kansalaisuutta. (Kansalaisareena 2011.)

### 2.1 Vapaaehtoistoiminta Suomessa

Euroopan komission koulutus ja kulttuuriosaston (EAC) sekä koulutuksen, audiovisuaalialan ja kulttuurin toimeenpanoviraston (EACEA) teettämän tutkimuksen mukaan Suomessa vapaaehtoistoimintaan osallistuvien osuus on kansainvälisessä vertailussa melko korkea. Tutkimus osoittaa, että 30–39 prosenttia suomalaisista tekee vapaaehtoistyötä. Vain EU-maista Hollannissa, Ruotsissa, Itävallassa ja Iso-Britanniassa luku on korkeampi, niissä yli 40 prosenttia kansalaisista toimii vapaaehtoistyön parissa. (GHK 2010, 7.)

Kansalaisbarometrin (2011, 142-209) mukaan suomalaisille on tärkeää osallistua järjestö- ja vapaaehtoistoimintaan. Eniten, jopa yli 30 prosenttia kansalaisista, osallistuu liikunta- ja urheilu-, sekä muihin vapaa-ajan järjestöjen toimintaan, kun taas sosiaali- ja terveysjärjestöjen toimintaan osallistuu viidesosa täysi-ikäisistä suomalaisista. Suomalaiset ovat siis melko aktiivisia, mutta suuri osa potentiaalista jää kuitenkin käyttämättä: barometrin tulosten perusteella Suomessa on 300 000 aikuista, jotka eivät osallistu sosiaali- ja terveysjärjestöjen vapaaehtoistoimintaan, mutta olisivat halukkaita.

Sosiaali- ja terveysjärjestöt ennakoivat vapaaehtoistoiminnan merkityksen ja tarpeen kasvavan lähivuosien aikana. Siihen johtavat mm. väestön ikääntyminen, maahanmuuton kasvu, syrjäytymisen lisääntyminen, talouden taantuma ja siihen liittyvät kuntien menojen leikkaukset. Erityiseksi tulevaisuuden haasteeksi järjestöt

kokevat vapaaehtoisten sitouttamisen toimintaan pidemmäksi aikaa. (Pessi & Oravasaari 2010, 121-176.)

## 2.2 Käsitteet

Vapaaehtoistyöllä on Suomessa pitkät perinteet. Sen juuret ovat suomalaisessa talkootyössä. Talkooilla pyrittiin yhteisvoimin auttamaan naapureita tai ne järjestettiin kyläyhteisön hyväksi. (Raninen, Raninen, Toni & Tornaes 2008, 22.)

Vapaaehtoisuuden määrittely ei ole kuitenkaan kovin yksinkertaista. Vapaaehtoistyö-käsitteen lisäksi puhutaan usein myös vapaaehtoistoinnasta, tukihenkilötyöstä ja kansalaistoinnasta (Ruohonen 2003, 43). Eskolan mukaan vapaaehtoistoinnin käsite tulisi määritellä tarkemmin. Hän rajaa talkootyön ja naapuriavun vapaaehtoistoinnin ulkopuolelle. (Moilanen 2001.) Suomen Punaisen Ristin Spring-projektin käsikirjassa (Välittäjä 2005, 7) todetaan, että ”vapaaehtoistoinnin tulee olla organisoitua, pitkäjänteistä ja luotettavaa.” Tähän yhtyy myös Koskiahon (2001, 16), jonka mukaan vapaaehtoistoiminta on järjestöjen avulla organisoitua toimintaa, eli laajempaa kuin yksilön arkipäiväinen toiminta, kuten esimerkiksi naapuriapu.

Järjestöjen kielenkäyttöön vapaaehtoistoiminta-käsite vakiintui 1980-luvulla. Sillä haluttiin korostaa, että kysymys ei ole palkkatyöstä tai työstä ollenkaan. Käsite vapaaehtoistyö taas painottaa yksilön toimintaa ja sen tärkeyttä. Halutaan korostaa, ettei kyse ole pelkästä harrastuksesta, vaan toiminta on yhtä arvokasta kuin palkkatyö. Termiä käytetään myös kansainvälisesti (voluntary work, frivilligt arbete). Näitä kahta käsitettä, vapaaehtoistyö ja vapaaehtoistoiminta, käytetään usein rinnakkaisina. Niiden erot näkyvät vain määritelmien laajuudessa ja painotuksessa. (Porkka 2009, 60.) Yleisimmin vapaaehtoistyö mielletään yksilön konkreettiseksi toiminnaksi ja vapaaehtoistoiminta yksilön toimintaa organisoivien järjestöjen toiminnaksi (Koskiahon 2001, 16).

Koskiahon mukaan (2001, 16) vapaaehtoistoimintaan kuuluu tiivistä myös käsitteet kolmas sektori ja kansalaisyhteiskunta. Hän määrittelee kansalaisyhteiskunnan sisältävän kolmannen sektorin, vapaaehtoistoinnin ja sosiaalisen toiminnan käsitteet.

Kansalaisyhteiskunta muodostuukin siten kansalaisten yhteisestä vapaamuotoisesta, epävirallisesta toiminnasta, vaikuttamisesta ja vallankäytöstä yhteiskunnassa (Raninen ym. 2008, 37). Siihen voidaan sisällyttää myös esimerkiksi löyhästi organisoituneet keskusteluyhteisöt ja sosiaaliset verkostot, joita pidetään yllä Internetin välityksellä (Konttinen). Kolmannella sektorilla taas tarkoitetaan yhdistysten ja järjestöjen toimintaa kansalaisyhteiskunnassa, joka jää ensimmäisen (yksityisen), toisen (julkisen) ja neljännen sektorin (kotitaloudet) väliin (Kuluttajaliitto ry). Kolmannen sektorin toimintaa kuvaavat hyvin sellaiset määreet, kuten voittoa tavoittelematon kansalaistoiminta ja vapaaehtoisuus (Konttinen).

Joidenkin asiantuntijoiden mukaan (esim. Harju 2003, 16) käsite kolmas sektori kuvaa huonosti sektorin merkitystä. Harju ehdottaa järjestysnumerolähtöisyydestä luopumista, sillä se ikään kuin madaltaa kansalaistoiminnan arvoa suhteessa yksityiseen markkinatalouteen (ensimmäinen sektori) ja julkiseen talouteen (toinen sektori). Muun muassa Hautamäki (2001, 48) käyttää kolmannen sektorin sijasta termiä kansalaissektori, joka painottaa sen olennaista piirrettä ja yhteyttä kansalaisyhteiskuntaan. Sen tarkoituksena on auttaa ihmisiä, ennen kuin virallinen taho ehtii mukaan. Näin ollen voidaankin todeta, että sektorit ovat toisistaan riippuvaisia ja täydentävät toisiaan (Lahtinen 2003, 12).

Yhteiskunnan kehittyessä ja mm. ikärakenteen muutoksen seurauksena, valtion ja kuntien pitää reagoida muutoksiin taatakseen laadukkaat ja yhdenvertaiset palvelut (Suomi.fi 2013). Kuntien talouden heikentyessä niiden tarjoamat palvelutkin heikentyvät ja kolmannen sektorin merkitys yhteiskunnassa kasvaa (Pihlaja 2009, 9-10). Se johtaa siihen, että kolmas sektori voi kasvattaa asemaansa palvelujen tuottajana, koska uusille toimijoille on tilaa valtion ja kuntien vähentäessä omia tehtäviään (Yle 2013). Möttönen ja Niemelä (2005, 3-4) korostavatkin, että kuntien ja kolmannen sektorin yhteistyön on muututtava, koska yhteiskunnan vastuut ovat viime vuosien aikana hajautuneet julkishallintokeskeisyydestä yksilö- ja paikalliselle tasolle. Siitä voimmekin päätellä vapaaehtoistoiminnan tarpeen kasvavan.

## 2.3 Vapaaehtoistoiminnan periaatteet

Vaikka vapaaehtoistoiminta onkin laaja alue ja sen käsitteistä ollaan monta eri mieltä, ollaan vapaaehtoistoiminnan periaatteista melko yksimielisiä (Ruohonen 2003, 42).

Nylund & Yeung (2005, 15) tiivistävät vapaaehtoistoiminnan peruseriaatteen näin:

”Palkaton, vapaasta tahdosta kumpuava yleishyödyllinen toiminta, joka useimmiten on organisoinut jonkin tahon avustuksella.” Myös Suomen Punainen Risti on samalla linjalla:

Vapaaehtoistoiminta on omasta halusta lähtevää, tasa-arvoista toisen ihmisen auttamista ja tukemista elämän eri tilanteissa. Vapaaehtoisuuden perustana on toimiminen palkatta hyvän asian puolesta ihmiseltä ihmiselle. Tausta-ajatuksena on vapaaehtoistyön hyödyllisyys yhteisölle, ei materiaalsen tai taloudellisen hyödyn tavoittelu. (Välittäjä 2005, 7.)

Avustajakeskus (2012, 5) noudattaa seuraavia vapaaehtoisuuden periaatteita toiminnassaan: tasa-arvoisuus, vastavuoroisuus, palkattomuus, ei-ammattimaisuus, luotettavuus ja sitoutuminen, vaitiolovelvollisuus, puolueettomuus, autettavan ehdoilla toimiminen, yhteistyö, toiminnallisuus sekä vapaaehtoisten kulukorvaus ja vakuuttaminen. Usein näihin periaatteisiin lisätään vielä vapaaehtoisuus ja yhteinen ilo (esim. Ruohonen 2003, 42).

## 2.4 Motivaatio vapaaehtoistoiminnan perustana

Motivaatio käsittää kaikki ne tekijät, jotka saavat ihmiset toimimaan (Yeung 2005a, 84). Erilaisissa organisaatioissa motivaatiota käytetään keskeisenä työvälineenä ihmisiä johdettaessa (Ilvonen 2011, 47). Siksi vapaaehtoisorganisaation on tärkeä ymmärtää vapaaehtoisten motivaatioperustaa, jotta heidät saadaan sitoutumaan ja pysymään innokkaasti toiminnassa mukana pidempään. Harjun (2003, 39-40) mukaan syitä toiminnan aloittamiseen on monia. Hän painottaa, että jokaisella ihmisellä on erilainen motiivi antaa panoksensa vapaaehtoistoiminnan kautta yhteiseksi hyväksi, ja jokainen niistä on yhtä arvokas.

Yeung (2005a, 83) korostaakin, että motivaatio muodostaa vapaaehtoistoiminnan kivijalan. Hän on tutkinut vapaaehtoistoimintaa Suomessa laajalti ja pitää motivaatiota

tutkimusalueena erityisen tärkeänä. Yksilöiden henkilökohtainen motivaatio on vapaaehtoistoiminnassa sen toteutumisen ja jatkuvuuden ydinasia.

Vapaaehtoistoiminnan vahvuudet ja sen ydinpiirteet, eli vapaaehtoisuus, vapaamuotoisuus, joustavuus ja riippumattomuus ovat myös samalla riski toiminnan jatkuvuudelle (Yeung 2005a, 83). Vapaaehtoistojat arvostavat juuri sitä, että mukana voi olla omilla ehdoilla, eli niin paljon kuin jaksaa, ehtii ja haluaa. Toiminnan perustana pitää olla aina yksilön aito vapaaehtoisuus, sillä vaatteet ja rajoitteet alkavat vaivata nopeasti ja ne tukahduttavat innostusta toimia aktiivisesti hyvän asian puolesta. Siksi luontainen halu ja motivaatio ovat toiminnan kannalta merkittäviä. (Harju 2003, 41-42.)

## **2.5 Erilaiset motivaatiotekijät**

Tutkimusten mukaan suomalaisille tärkein motivaatiotekijä on halu auttaa muita. Näin kokee jopa 41 prosenttia vapaaehtoisista (Pessi & Oravasaari 2010, 141). Usein ihmiset osallistuvat vapaaehtoistoihintaan siksi, että he saavat tyydytystä siitä myös itselleen (Harju, Niemelä, Ripatti, Siivonen & Särkelä 2001, 36). Tässä tapauksessa vapaaehtoisuus nähdään sekä saamisena että antamisena, altruismin ja egoismin yhdistelmänä (Raninen ym. 2008, 82).

Altruismi on kiisteltympiä aiheita vapaaehtoismotivaatiossa (Yeung 2005a, 88). Voidaan pohtia, onko itsekästä lähteä vapaaehtoistoihintaan esimerkiksi kasvaakseen ihmisenä tai saadakseen itselle koulutusta. Onko pohjalla siis lähimmäisenrakkauteen pohjautuva näkemys vai myös itsekästä ajattelua? Useat vapaaehtoistojat myöntävät, että osallistumiseen on ollut myös itsekkäitä motiiveja. Tämä ajatus kuitenkin katoaa muutaman vuoden jälkeen, kun oman työn arvo ja merkitys nähdään konkreettisesti. Tällöin altruismi, eli epäitsekkyyys toiminnan motiivina korostuu. (Lahtinen 2003, 18-19.)

Raninen ym. (2008, 83) taas näkevät auttamisen henkilön yksilöllisenä valintana, jossa avun kohde valitaan omien intressien pohjalta, ja jonka tarkoituksena on palvella oman identiteetin rakentamista. Siinä kyse on kulttuurillemme tyypillisestä individualismista, eikä suinkaan egoismista. Auttamisessa halutaan korostaa omia arvoja, eikä se saa olla

liian sitovaa. Harju ym. (2001, 36-37) toteavat, että motiiveihin sekoittuvat sekä oman identiteetin selkeyttäminen että auttamisen halu. Yleensä motiivit kuitenkin nousevat ihmisten omasta tilanteesta, eivätkä välttämättä yhteiskunnan tarpeista. Ihmisille on oman elämän arvokkaaksi kokemisen kannalta merkittävää tuntea itsensä hyödylliseksi yhteiskunnassa.

Vapaaehtoistyöhön lähdetään usein elämäntilanteen muuttessa, esimerkiksi eläkkeelle jäättäessä tai muussa elämän murrosvaiheessa, jolloin sosiaaliset suhteet muuttuvat. Tällöin vapaaehtoistoiminta voi tarjota väylän sosiaalisten suhteiden uudistumiselle ja kasvattamiselle sekä tuoda uudenlaista sisältöä arkeen. (Harju ym. 2001, 36.) Elämäntilanteen muuttuessa aikaa voi vapautua toiminnalle, johon on jo pidempään halunnut osallistua (Raninen ym. 2008, 99).

Vapaaehtoistoinnasta voi saada iloa myös ammatillisesti, sillä sen tekeminen voi opettaa monia myös työelämässä tarvittavia ja arvostettuja taitoja. Tärkeimpiä ovat sosiaaliset taidot. Toiminnan avulla voidaan monipuolistaa myös oman ammattialan sisältöä. (Ropo & Eriksson 2001, 51.) Vapaaehtoistoiminta voi olla väylä uuden oppimiseen, mutta myös oman palkkatyössä hankitun ammattitaidon säilyttämiseen. Vastaavasti vapaaehtoisorganisaatio voi hyödyntää jäsenten ammattikoulutusta ja kouluttaa heitä edelleen (Raninen ym. 2008, 95).

Vapaaehtoistoimintaa voidaan pitää myös vastapainona työelämälle, jossa ihminen saa antaa oman työpanoksensa ja käyttää ammattitaitoaan laajemmin ilman työorganisaation velvoitteita ja siten tuntea itsensä tarpeelliseksi (Harju ym. 2001, 37). Parhaimmillaan järjestössä opitut jaksamisen mallit voivat auttaa myös palkkatyössä jaksamiseen (Raninen ym. 2008, 91).

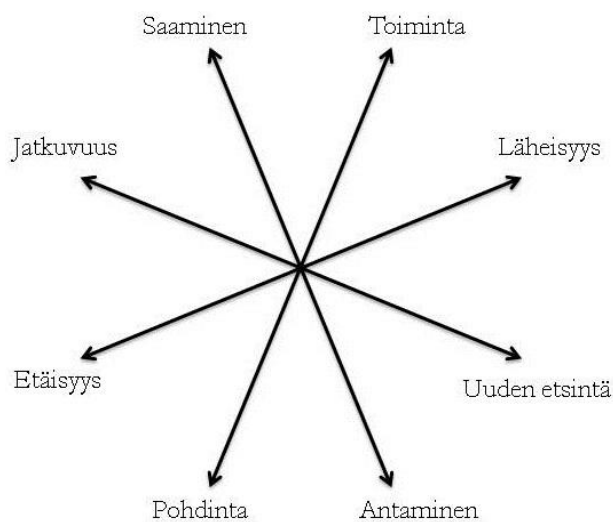
Motiivina voi olla myös halu kuulua johonkin ryhmään, sekä humanitaariset ja ideologiset syyt. Vapaaehtoistoinnin avulla ihmisen on mahdollista toteuttaa arvojaan arjessa. (Välittäjä 2005, 10.) Jotkut taas pitävät vapaaehtoisuutta kansalaisvelvollisuutena ja toimintaan osallistutaan esimerkiksi sosiaalisen paineen alla (Harju 2003, 41; Raninen ym. 2008, 109). Joskus toimintaan osallistuminen voi lähteä halusta korvata itselle saatu apu (Välittäjä 2005, 10). Siinä tapauksessa vapaaehtoisen



tieto perustuu omakohtaiseen kokemukseen, ja puhutaan vertaistuesta (Raninen ym. 2008, 83). Todellisuudessa vapaaehtoisten motiivit sisältävät piirteitä eri tyypeistä eivätkä ole siten kovin selkeästi erottuvia (Välittäjä 2005, 10).

## 2.6 Vapaaehtoismotivaation timanttimalli

Yeung (2005a, 91) on tutkinut vapaaehtoistyöntekijöiden motivaatiota mm. psykologi Amadeo Giordin (1985) kehittämän empiirisen fenomenologian mallin avulla. Mallin avulla hän löysi aineistosta 767 motivaation merkityksikköä, joista muodostui oktagon-, eli kahdeksankuviomalli, joka nimettiin timanttimaliksi. (Yeung 2005b, 105.)



Kuvio 1. Motivaatiotutkimuksen timanttimalli

Yeungin timanttimali (kuvio 1) sisältää neljä vapaaehtoismotivaation ulottuvuutta. Ulottuvuudet ovat saaminen–antaminen, jatkuvuus–uuden etsintä, etäisyys–läheisyys ja pohdinta–toiminta. Nämä mallin neljä ulottuvuutta muodostavat jaetun metaulottuvuuden (itseä kohti–itsestään pois päin). Oikealle osoittavat ääripäät (toiminta, läheisyys, uuden etsintä ja antaminen) osoittavat vapaaehtoistoimijan ulospäinsuuntautuneisuutta: sosiaalisuutta ja antamisen halua, kun taas vasemmalle osoittavat ääripäät (saaminen, jatkuvuus, etäisyys, pohdinta) osoittavat kohti vapaaehtoistyöntekijää itseään: etäisyyttä toisista, omaa pohdintaa ja itselle saamista.

Yeung korostaa, ettei metaulottuvuus ole kuitenkaan arvo-arvostelma, vaan neljä ulottuvuutta ovat keskenään sisäkkäisiä ja vuorovaikutteisia, eikä toinen metaulottuvuus

ole vapaaehtoistoiminnan kannalta toistaan parempi. (Yeung 2005b, 108.)

Timanttimalin ulottuvuuksien vuorovaikutus ilmaisee laajalti yksilön kokemusten ja näkemysten pohjalta kuvan vapaaehtoisen motivaatiosta (Yeung 2005b, 118).

## **2.7 Vapaaehtoisten sitouttaminen järjestöjen haasteena**

Ensimmäisen ja toisen sektorin tavoin on järjestöjenkin pysyttävä ajan tasalla yhteiskunnan muutoksissa ja kehitettävä toimintamuotojaan (Raninen ym. 2008, 96). Yhteiskuntamme modernisaatiolle on ollut tyypillistä yksilöllisyyden lisääntyminen. On huomattu, että myös vapaaehtoistoiminta on muuttunut yksilöllisemmäksi ja reflektiivisemmäksi. Muutos haastaa tarkastelemaan myös vapaaehtoistoiminnan tulevaisuutta: tärkeää on yksilöiden motivoiminen, pidemmän tähtäimen sitouttaminen ja toimintaan mukaan saaminen. (Yeung 2005b, 104.)

Vapaaehtoistoiminnassa ongelmana on, että toimintaan innostutaan helposti, mutta innostus laantuu nopeasti. Järjestöjen tulisi pystyä ylläpitämään toiminnassa mukana olevien innostus ja halu pitkäjänteisesti. Jotta motivaatio pysyisi yllä, tulisi toiminnan olla ennen kaikkea mielekästä, palkitsevaa, tavoitteellista, haasteita tarjoavaa ja koko ajan uudistuvaa. Sen tulisi esimerkiksi tyydyttää pätemisen tarvetta tai vaikuttamisen halua. Tällaisen vapaaehtoistoiminnan ylläpitämiseksi tarvitaan hyvää toiminnan suunnittelua ja organisointia, koulutusta ja palkitsemista. (Harju 2003, 42.)

Sitoutuminen vapaaehtoistoimintaan vaihtelee yksilöittäin toiminnan eri vaiheissa. Se perustuu useimmiten ihmisen omaan arvomaailmaan ja elämäkatsomukseen.

Sitoutuminen on mahdollista vasta, kun ihmisellä on kohde johon sitoutua. Eri ihmiset sitoutuvat eri asioihin. (Välittäjä 2005, 42.) Vapaaehtoisorganisaatioon sitoutumisen lisäksi ihminen voi sitoutua asiakkaaseen, vapaaehtoistyötä tekevien ryhmään tai johonkin suureen ideologiaan tai sosiaalisiin arvoihin (Lahtinen 2003, 26-27).

Sitoutuminen on vapaaehtoistyön kannalta tärkeää, sillä se kiinnittää vapaaehtoisen toimintaan ja yhteisöön (Mykkänen-Hänninen 2007, 63).

Miten vapaaehtoisorganisaatiot voivat tukea jäsentensä sitoutumista? Raha-automaattiyhdistyksen teettämän tutkimuksen mukaan sen avustamissa sosiaali- ja

terveysjärjestöissä pyritään tukemaan jatkuvuutta ja toimintaan sitoutuvuutta mm. virkistysten tarjoamisen, tuen ja toiminnanohjauksen järjestämisen (esim. työnohjaus), huomionosoitusten, positiivisen palautteen, yhteydenpidon ja koulutuksen avulla. Juuri näiden tekijöiden vastakohtien koetaan oleellisesti heikentävän toimijoiden sitoutumista. Niihin kuuluvat mm. liian vähäinen tuki ja ohjaus, koulutuksen puute, huonosti organisoitu toiminta ja heikko kommunikointi, arvostuksen puute ja toimijoiden ylikuormittaminen. (Pessi & Oravasaari 2010, 176-182.)

Koulutuksen ja työnohjauksen avulla voidaan vahvistaa toimijoiden kykyä ja halua oppia uutta, mikä johtaa siihen, että osaavat ja innostuneet vapaaehtoiset tekevät hyvää työtä. Tehtävien on oltava sopivan kokoisia ja haastavia, jotta vapaaehtoinen voi tuntea itsensä merkittäväksi. Myös tehtävälle osoitettu arvostus vaikuttaa tehtävään sitoutumiseen. (Porkka 2009, 31-77.) Pessi & Oravasaari (2010, 178-180) korostavat positiivisen palautteen tärkeyttä: sen vaikutukset mielialaan, toimintaan ja sitoutuneisuuteen ovat uskomattomat. Samoin oleellinen tekijä on sosiaalinen integroituminen. Ystäviä saanut vapaaehtoinen sitoutuu helposti pitkäksi aikaa, sekä toimija, joka kokee toiminnassa kuuluvansa joukkoon. Vapaaehtoisten suunnitelmallinen perehdyttäminen organisaation toimintaan tukee sitoutumista, ja innostaa osallistumaan siihen pitkäjänteisesti (Halonen 2010a, 56).

### 3 Perehdyttäminen

Huomion kiinnittäminen organisaation toimijoiden, kuten vapaaehtoisten, kehitysmahdollisuuksiin ja osaamiseen vaikuttaa positiivisesti toiminnassa jaksamiseen ja motivaatioon niin toiminnan alkuvaiheessa kuin myös sen koko elinkaaren ajan (Marttila 2002, 73). Alkujaan perehdyttämisessä oli kyse pelkästä työhön opastamisesta, jossa yksittäiset työtavat opeteltiin tarkasti. Organisaatioiden kasvaessa, niiden rakenteiden ja tehtävien monimutkaistuesssa on perehdyttämisen tarve lisääntynyt ja sen käsite laajentunut. (Kupias & Peltola 2009, 13.)

Nykyään perehdyttäminen sisältää koko sen prosessin, jonka aikana henkilö oppii omat tehtävänsä, ja sen lisäksi myös koko organisaation toimintaperiaatteet. Hyvin toteutettuna perehdyttäminen auttaa luomaan myönteisen kuvan organisaatiosta ja sen tehtävistä, sekä mahdollistaa nopean sopeutumisen yhteisöön. (Kauhanen 1996, 123-124.) Juholinin (2008, 233-234) mukaan perehdyttäminen on laaja kokonaisuus, joka voi alkaa jo rekrytoinnista tai jopa henkilön aiemmista mielikuvista kyseisestä organisaatiosta. Pitkäkestoisuus on yksi sen perusominaisuus.

Kuten palkkatyössä, myös vapaaehtoistyöntekijöiden perehdyttämisellä tarkoitetaan toimenpiteitä, joiden avulla uudet tulokkaat oppivat tuntemaan järjestön, sen toiminta-ajatuksen ja toimintatavat, yhteisön eri toimijat sekä omat tehtävät ja niihin liittyvät odotukset (Ilvonen 2011, 45). Myös vapaaehtoistoiminnassa perehdytys tulee suunnitella ja hoitaa huolella.

#### 3.1 Perehdyttämisen suunnittelu

Hyvän perehdytyksen varmistamiseksi on organisaatioon käytännöllistä luoda systemaattinen perehdyttämissuunnitelma, jota kehitetään jatkuvasti. Siinä määritetään perehdyttäjät ja varmistetaan perehdytyksen onnistuminen. (Strömmer 1999, 260.) Helsilä (2002, 52) sisällyttää perehdyttämissuunnitelmaan kuvion 2 mukaisesti kolme tasoa: yritysperehdyttämisen, työpaikkaan perehdyttämisen sekä työhön perehdyttämisen eli työnopastuksen.



Kuvio 2. Perehdyttämisen tasot

Yritysperehdyttäminen sisältää mm. itse yritykseen, sen toiminta-ajatukseen, visioon ja strategiaan tutustumista, työpaikkaan perehdytettäessä tutustutaan henkilöstöön sekä työyhteisön pelisääntöihin ja käytäntöihin, ja työnopastuksen tarkoituksena on kouluttaa työntekijä tuleviin tehtäviin. Työnopastus määritellään usein perehdyttämisen osakäsitteeksi (Sundquist ym. 2002, 26). Sen kautta uusi työntekijä oppii työhönsä tarvittavat tiedot ja taidot konkreettisesti (Borgman & Packalén 2002, 121).

Usein vapaaehtoisorganisaatiot tarjoavat toimintaan hakeutuville peruskoulutuksen, jonka tarkoituksena on perehdyttää vapaaehtoiset tuleviin tehtäviin. Helsilän (2002, 52) perehdyttämismallin mukaisesti kuvaavat myös Harju ym. (2001, 89) vapaaehtoisille tarkoitettua peruskurssin sisältöä: kurssin tarkoituksena on kuvata organisaation toiminta ja sen tavoite mahdollisimman tarkasti. Sitoutuminen organisaatioon helpottuu, kun ymmärretään miten vapaaehtoistoiminta integroituu osaksi koko organisaation toimintaa. Uusien vapaaehtoisten tulee myös ennalta tietää, millaisia tietoja ja taitoja asiakkaiden kohtaamisessa ja auttamisessa tarvitaan. Usein siihen tarvitaan myös käytännön taitoja, kuten pyörätuolin kuljettamisen opettelua. Siksi koulutus olisi hyvä rakentaa sekä teorian että käytännön pohjalta.

Samalla linjalla on Mykkänen-Hänninen (2007, 57), jonka mukaan vapaaehtoisten perehdyttämisessä annettavan tiedon tulisi olla käytännönläheistä ja sisällön tulisi painottua avustettavan kohtaamiseen. Esimerkiksi eläytymisharjoitusten avulla voidaan harjoittaa ihmisten välistä vuorovaikutusta käytännön tasolla. Harju ym. (2001, 86-87) korostavat, että on tärkeää, ettei koulutus rakennu pelkistä luennoista ja uuden tiedon välittämisestä, vaan siihen sisältyy aikaisempien tietojen ja taitojen soveltamista. Esimerkiksi ryhmätyöskentelyn avulla uudet vapaaehtoiset voivat löytää helpommin paikkansa organisaatiossa ja muiden vapaaehtoisten joukosta.

### 3.2 Perehdyttämisen hyödyt

Vapaaehtoistoiminnan idea on, että siinä voidaan toimia tavallisen ihmisen tiedoilla ja taidoilla. On kuitenkin oleellista varustaa uudet vapaaehtoiset toimintaan tarvittavin perustiedoin ja -taidoin, jotta he kokevat selviytyvänsä hyvin tehtävästään. Tällöin osaamisen tunne voimistuu ja sitä kautta itseluottamus vahvistuu. (Harju ym. 2001, 86.) Perehdyttämisellä varmistetaan myös, että toimijat ymmärtävät toiminnan perusperiaatteet, ja että he sitoutuvat niihin (Tulikallio & Malinen 2009, 28).

Perehdyttäminen vie usein paljon aikaa ja saattaa tuntua raskaalta omien töiden lisäksi. On kuitenkin tärkeää, että uusi henkilö saa nopeasti kiinni toiminnasta ja löytää paikkansa organisaatiossa. Hyvä perehdytys tuottaa siten nopeasti hedelmää ja antaa siihen uhratun ajan takaisin. Huolimaton perehdytys taas voi aiheuttaa virheitä, jolloin siihen kulutettu aika on mennyt hukkaan. Laiminlyönti voi pahimmassa tapauksessa johtaa tapaturmien syntymiseen. (Borgman & Packalén 2002, 120.) Siksi jokainen työnantaja on velvoitettu työturvallisuuslain (738/2002) nojalla huolehtimaan työntekijöidensä perehdyttämisestä. JHL:n neuvottelupäällikkö Anne Mirosen mukaan työturvallisuudesta huolehtiminen on yksi perehdyttämisen tärkeimmistä alueista. Siinä varmistetaan, että uusi henkilö oppii oikeat toimintatavat ja työvälineiden käytön, mikä on välttämätöntä toiminnan sujuvuuden ja jaksamisen kannalta. (Heinonen 2013, 22.)

Vapaaehtoistoimijoita perehdytettäessä on myös tärkeää korostaa yhteisten sääntöjen, sopimusten ja toimintaperiaatteiden tuntemusta ja niiden noudattamista (Mykkänen-Hänninen 2007, 59). Vaikka vapaaehtoistoiminnan periaattena onkin, että sitä voi tehdä tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin, on koulutukseen kiinnitettävä huomiota. Monesti vapaaehtoistoiminnassa, kuten Avustajakeskuksen avustustoiminnassa, tarvitaan joitakin käytännön taitoja, kuten esimerkiksi näkövammaisen opastamistaitoja. (Harju ym. 2001, 86-90.) Hyvä vapaaehtoisten koulutus ja perehdyttäminen vähentää turvallisuusriskiä (Mykkänen-Hänninen 2007, 59). Avustajakeskuksen vapaaehtoisavustajat ovat myös vakuutettuja asiakastapaamisten ajan. (Avustajakeskus 2012.) Avustajakeskuksen asiakastapaamisia kutsutaan avustuskeikoiksi.

### 3.3 Työnohjaus vapaaehtoistoiminnan tukena

Vapaaehtoistoiminnassa perehdyttäminen on tavalliseen palkkatyöhön perehdyttämiseen nähden varsin lyhytkestoista. Siksi vapaaehtoistoiminnan työnohjauksessa korostuukin koulutuksellisuus. Vapaaehtoisilla ei yleensä ole ammatillisen koulutuksen tuomaa varmuutta, eikä rutiinia tehtävien suorittamiseen. (Syrjänen 2010, 122-123.)

Työnohjausta pidetään erityisesti sosiaalityöhön olennaisesti kuuluvana rakenteena (Karvinen-Niinikoski, Rantalaiho, Salonen 2007, 19). Alkujaan työnohjaus syntyi seurakunta-, sosiaali- ja hoitotyön puitteissa, joita yhdistää vaativa ja erityisesti henkisesti kuormittava asiakastyö (Alhanen ym. 2011, 15). Suomessa työnohjaustoiminta levittäytyi sosiaali- ja terveydenhuoltoon sekä opetus- ja kasvatusalueille 1980-luvulla, josta se myöhemmin laajeni myös liike- ja talouselämään, sekä julkiselle sektorille (Paunonen-Immonen 2001, 24).

Työnohjauksen tarkoituksena on mm. lisätä ohjattavan ammattitaitoa, tukea hänen henkistä kasvuaan, selkeyttää ja vahvistaa ammatti-identiteettiä sekä tukea tunne-elämää (Paunonen-Immonen 2001, 31). Työnohjauksen päämäärä on se, että ohjattava oppii tuntemaan paremmin itseään sekä suhdetta työhönsä ja organisaatioonsa (Viitala & Jylhä 2008, 239).

Koska vapaaehtoisilla ei useimmiten ole ammatillista koulutusta alalta, jolla he toimivat vapaaehtoisina, voi työnohjaus tarjota mallin niiden ongelmien kohtaamiselle, joita toiminassa tulee vastaan (Lahtinen 2003, 63). Työnohjauksen tulisi ohjata vapaaehtoista tunnistamaan omat voimavaransa, rajansa ja mahdollisuutensa. Vapaaehtoisen on voitava kokea toiminnan tarjoamat mahdollisuudet kehittyä ja kasvaa tehtävässään, sillä tunne niiden puuttumisesta heikentää motivaatiota. (Porkka 2009, 120-122).

Totro selittää työohjauksessa tapahtuvaa oppimista Kolbin oppimisen kehän avulla. Sen mukaan oppiminen tapahtuu kokemuksien kautta. Kokemusten kautta itseään tarkasteleva ihminen pystyy siten paremmin ymmärtämään itseään ja omaa tapaa toimia. (Totro 2003, 233-234.) Kyseessä olevaa työnohjauksen keskeistä kognitiivista

prosessia kutsutaan reflektioksi. Reflektoinnissa ohjattava tarkastelee ja käsittelee työ- ja oppimiskokemuksiaan aktiivisesti, jotta hän voi yhdistää uusia oppeja ja näkökulmia aikaisempiin tietoihinsa. Siten hän voi oppia kokemuksistaan. (Kärkkäinen 2012, 23.)

Työnohjaus on vapaaehtoistoiminnassakin merkittävä jaksamisen ja kehittymisen peruspilari. Sen tarkoituksena on vapaaehtoistoiminnan kehittäminen ja laadun varmistaminen sekä tietenkin huolenpito vapaaehtoistojen jaksamisesta ja osaamisesta. (Porkka & Salmenjaakko 2005, 6-11.)

Porkka (2009, 118) toteaa, että vapaaehtoistyön työnohjaus on hyvä järjestää ryhmätyönohjauksena. Syitä siihen ovat mm. taloudelliset seikat sekä vapaaehtoisten yhteenkuuluvuuden muodostuminen. Vaitiolovelvollisuuden takia työnohjausryhmä on ainoa paikka, jossa vapaaehtoiset voivat avoimesti puhua kokemuksistaan (Mykkänen-Hänninen 2007, 62). Lahtisen (2003, 64) mukaan työnohjauksen avulla vapaaehtoistyöntekijä kiinnittyy paremmin taustayhteisöön. Jos työnohjausta ei järjestetä, on pidettävä huoli siitä, että vapaaehtoiset kootaan kohtalaisen usein yhteen, jotta he kokevat kuuluvansa organisaatioon.

### **3.4 Perehdyttämismateriaali**

Perehdyttämisen huolellinen valmistelu säästää paljon aikaa itse perehdytystilanteessa. Valmisteluihin kuuluu perehdyttämissuunnitelman laatimisen ja perehdyttämisen toimeenpanon yhteydessä mm. perehdyttämisaineiston kokoaminen. (Kangas & Hämäläinen 2007, 9.)

Uuden henkilön kannalta hyvä perehdytys auttaa selviämään kaikesta siitä tietotulvasta, jota hän toiminnan alkaessa joutuu omaksumaan. Siihen kuuluu esimerkiksi paljon uusia ihmisiä, paikkoja, käsitteitä ja tekniikoita. (Valvisto 2005, 49.) Koska uutta asiaa on opittavana niin paljon, eikä ihminen pysty omaksumaan kuin vain rajallisen määrän tietoa kerrallaan, on perehdytykseen liittyvät ohjeet myös syytä antaa kirjallisesti (Hyppänen 2007, 195).



Perehdyttämishjelma on monissa organisaatioissa laadittu kirjalliseen muotoon joko kokonaiseksi ohjekirjaksi tai ainakin muistilistaksi (Kauhanen 1996, 123). Hyypäsen mukaan (2007, 195-196) perehdyttämismateriaalia voi olla myös esimerkiksi organisaation vuosikertomus, kirjallinen toiminta-ajatus, henkilökunta- ja asiakaslehdet, tuote- ja palveluesitteet, turvallisuusohjeet ja organisaation säännöt sekä esimerkiksi tervetuloa taloon- materiaali. Kaikista tarvittavista kirjallisista dokumenteista voidaan siten koota perehdyttämiskansio, josta tiedot saa kätevästi ja nopeasti tarvittaessa (Salo 2003, 219).

Perehdyttämismateriaalin tavoitteena on tukea uusien asioiden oppimista ja muistamista (Kangas & Hämäläinen 2007, 10). Perehdyttämisopas voi toimia hyödyllisenä apukeinona: sen tarkoitus on olla tiedonsaannin tukena, eikä se saa koskaan korvata suullista perehdyttämistä (Rubenowitz 2004, 188). Materiaali voidaan antaa jo ennen varsinaisen perehdyttämisen alkua, jolloin henkilön on helpompi omaksua kuulemansa, kun on voinut etukäteen tutustua aineistoon. Toisaalta oppaasta on helppo myöhemmin kerrata asioita omatoimisesti. Hyvän perehdytyksen kannalta on tärkeää, että materiaali on aina ajan tasalla. Siksi on tärkeää sopia kenen vastuulla materiaalin päivitys on. (Kangas & Hämäläinen 2007, 7-11.)

Hyvän perehdytysoppaan sisältö jakautuu Helsilän (2002, 52) perehdytysuunnitelman tavoin kolmeen vaiheeseen. Ensimmäinen, eli organisaatioon perehdyttäminen, sisältää kuvauksen mm. organisaation historiasta, sen toiminnasta, arvoista, yksittäisistä tehtävistä sekä tuotteista ja palveluista. (Liski, Horn & Villanen 2007, 26).

Vapaaehtoistoiminnassa on tärkeää, että vapaaehtoiset tuntevat organisaationsa, ja tietävät, miten oma toiminta tukee organisaation toiminta-ajatusta. (Ilvonen 2011, 43.) Materiaalissa pitäisi tulla mahdollisimman selkeästi esille, millaista toimintaa organisaation vapaaehtoisille tarjotaan, jotta välttyttäisiin turhautumisilta ja pettymisiltä (Halonen 2010b, 47).

Toinen perehdyttämissuunnitelman vaihe koostuu toiminnan pelisäännöistä (Helsilä 2002, 52). Siihen kuuluu tietoa kaikkiin toiminnan käytäntöihin liittyen, kuten esimerkiksi työaikaan, palkkaan, vuosilomiin, vakuutuksiin, poissaoloihin ja terveyshuoltoon. Myös jokaisessa vapaaehtoisorganisaatiossa tulisi olla selkeät

toiminnan säännöt. Toiminnasta vastaavien on huolehdittava, että organisaation toimintatavat on kirjattu ylös ja ne ovat kaikkien ulottuvissa. Vapaaehtoisorganisaation yhteiset käytännöt ja pelisäännöt edistävät sen yhteisöllisyyttä ja toimintakulttuuria, sekä siihen sitoutumista. (Ilvonen 2011, 16.)

Helsilän (2002, 52) perehdyttämissuunnitelman kolmas vaihe on yksilön konkreettiseen työhön perehdyttäminen. Usein organisaatioiden perehdyttämismateriaali on kuitenkin keskitetty, eli yhteinen joka puolella organisaatiota, ja siksi yksittäisiä työnkuvia ei siihen kannata sisällyttää. Työnopastaminen on usein suullista, työpaikalla tehtävää välitöntä työhön perehdyttämistä ja opastamista. Kangas ja Hämäläinen. (2007, 13) kuitenkin huomauttavat, että oppimistyylit ovat erilaisia, ja joillekin on tärkeää perehtyä työhönsä lukemalla siihen tarkoitettuja ohjeita.

Organisaatioissa, joissa iso joukko tekee samoin määriteltäviä tehtäviä voidaan keskitettyä perehdyttämismateriaalia hyödyntää, mutta usein materiaalia täytyy kuitenkin suunnitella henkilö- tai tiimikohtaisemmaksi. Organisaation eri osastot voivat muokata keskitetystä perehdyttämismateriaalista itselleen sopivan opuksen tai suunnittelupohjan. Näin ollen kaikkea ei tarvitse tehdä alusta asti eri puolilla organisaatiota. (Kupias & Peltola 2009, 88.)

Myös vapaaehtoistoiminnassa perehdyttämismateriaalilla on tärkeä rooli: sen tulisi vähintäänkin tuoda esiin vapaaehtoistoiminnan periaatteet, kuvauksen työtehtävistä, tietoa organisaatiosta ja sen tehtävistä, sekä kuvata vapaaehtoisten vastuut ja velvollisuudet (Helsingin seudun vapaaehtoistyön neuvottelukunta 2011, 7).

## 4 Tutkimuksen toteutus ja tutkimusmenetelmät

Opinnäytetyöni tekeminen pääsi alkuun loppuvuodesta 2013. Etsin koko syksyn aktiivisesti opinnäytetyön toimeksiantajaa erilaisista organisaatioista. Lokakuussa löysin Avustajakeskuksen ilmoituksen, jossa he hakivat perehdytysoppaan tekijää vapaaehtoisavustajille. Kiinnostuin aiheesta heti, ja jo seuraavalla viikolla kävinkin tutustumassa toimeksiantajaani, jolloin keskustelimme oppaan tarkoituksesta ja heidän toiveistaan. Aluksi perehdyin Avustajakeskuksen toimintaan suurimmaksi osaksi heidän Internet-sivujensa kautta.

### 4.1 Teoreettisen aineiston keruu

Todellinen tutkimussuunnitelman laatiminen ja erityisesti teoreettisen aineiston keruu alkoi tammikuussa 2014. Aloitin tutkimuksen teon tutustumalla erilaisiin vapaaehtoisuutta ja perehdyttämistä koskeviin teoksiin. Metsämuuronen (2003, 9-10) esittää, että tutustuminen aiempiin tutkimuksiin ja teorioihin luo tutkimuksen pohjan, jonka avulla oleellisiin ongelmiin on helpompi keskittyä. Teorian avulla tutkija tutustuu myös tutkimuksen kannalta oleellisiin käsitteisiin. Tutustuin ensin teosten sisällysluetteloihin, joista etsin tutkimustani varten tärkeitä osia. Perehdyttyäni useisiin erilaisiin kirjallisiin teoksiin aloin saada käsitystä siitä, mitkä olivat työni kannalta merkittävimpiä teorioita, ja lähdeluetteloita selatessani huomasin törmääväni yhä useammin samoihin teoksiin. Ne osoittautuivat alan keskeisiksi julkaisuiksi ja kirjallisuudeksi. Näitä teoksia pyrin käyttämään työn teoreettisena pohjana.

Helmikuun lopulla teoriaosuuden valmistuessa aloin suunnitella produktin, eli perehdytysoppaan työstämistä konkreettisesti. Tutustuin laajaan tutkimuskirjallisuuteen ja erilaisiin tutkimusmetodeihin. Sieltä esiin alkoi nousta ajatus laadullisen tutkimuksen toteuttamisesta materiaalin tueksi. Laadullinen, eli kvalitatiivinen tutkimus, pyrkii tulkitsemaan ja ymmärtämään erilaisia ilmiöitä ja niiden syitä. Sen tarkoitus on keskittyä suhteellisen pieneen määrään tapauksia, mutta analysoida niitä perusteellisesti. Toisin kuin määrällisessä, eli kvantitatiivisessa tutkimuksessa, jossa pyritään yleistettäviin tuloksiin ja mittaamiseen, on laadullisen tutkimuksen tieteellinen kriteeri nimensäkin

mukaisesti sen laadussa. (Eskola & Suoranta 2003, 18; Koivula, Suihko & Tyvärinen 1999, 29).

## **4.2 Toimeksiantajaan perehtyminen**

Lisäksi olin päättänyt itse osallistua Avustajakeskuksen uusille vapaaehtoisille tarkoitettulle peruskurssille, vammaisavustajakurssille. Vammaisavustajakurssi pidettiin 15.3.–19.3.2014. Siihen kuului noin 20 tuntia erilaisia luentoja sekä hieman käytännön opastusta. Osallistuminen Avustajakeskuksen vammasiavustajakurssille selvensi minulle järjestön toiminnan käytäntöjä ja sen peruseriaatteita. Mielestäni se oli tutkimukseni kannalta erittäin tärkeää, jotta pystyin ymmärtämään perehdyttämismateriaalin tarkoitusta, ja sille tarkoitettua kohderyhmää, sekä tekemään olennaisia kysymyksiä ja havaintoja tutkimusta varten. Sulkusen (1995, 276) mukaan tutkijan on vaikea analysoida aineistoa, jos hän ei ymmärrä kohderyhmää tai sen kieltä.

Sen lisäksi, että perehdyin avustajakurssilta saamaani valmiiseen perehdyttämismateriaaliin ja Avustajakeskuksen työntekijöiden toiveisiin, päätin myös tutkia Avustajakeskuksen vapaaehtoisten mielipidettä saamastaan perehdytyksestä ja materiaalista. Mielestäni on hyvin tärkeä kuunnella kohderyhmän ajatuksia ja kokemuksia toimintaa kehitettäessä.

## **4.3 Haastattelujen suunnittelu**

Haastattelu on monien tutkimusmenetelmien joukossa yksi käytetyin tiedonhankinnan muoto (Tiittula & Ruusuvuori 2005, 9). Haastattelu tutkimuksen metodina perustuu tavallisten ihmisten tietoihin. Siinä he toimivat sekä tiedon kohteena että sen lähteenä. (Alastalo 2005, 57-58.) Haastattelut jaetaan strukturoituihin ja strukturoimattomiin haastatteluihin. Strukturoituja haastatteluja ovat esimerkiksi lomakehaastattelut, joissa valmiit kysymykset esitetään kaikille samalla tavalla. Näin varmistetaan, ettei haastattelijalla voi vaikuttaa haastateltavan vastauksiin millään tavoin. Puolistrukturoidun haastattelun, kuten teemahaastattelun, näkökohta on nimensä mukaisesti osittain lyöty lukkoon. Siinä käydään läpi samat teemat, mutta järjestys ja kysymysten muotoilu voivat vaihdella. Strukturoimaton (avoin) haastattelu taas muistuttaa vapaata

keskustelua, ja sen rakenne muotoutuu ennen kaikkea haastateltavan mukaan. (Tiittula & Ruusuvuori 2005, 11.)

Päätin valita tutkimusmenetelmäksi haastattelun, sillä se on joustava tutkimusmetodi: tutkija on suorassa vuorovaikutuksessa haastateltavien kanssa, jolloin hän voi suunnata tiedonhankintaa itse haastattelutilaisuudessa (Hirsjärvi & Hurme 2004, 34).

Haastattelun hyvä puoli on myös se, että haastateltavan on mahdollisuus tuoda itseään koskevia asioita vapaasti esille (Hirsjärvi & Hurme 2004, 194). Avustajakeskuksen järjestösuunnittelijan (Rissanen 2014a) mukaan vapaaehtoiset kertovat mielellään kokemuksiaan ja mielipiteitään toimintaan liittyen. Usein kansalaistoimintaan liittyikin halu vaikuttaa johonkin tärkeäksi koettuun asiaan (Harju 2003, 41). Siksi haastattelu sopii tähän tutkimukseen mielestäni erinomaisesti.

Haastattelumuodoista tutkimukseeni sopi parhaiten teemahaastattelu.

Teemahaastattelun tyyli on avointa ja haastateltava voi vastata hyvin vapaamuotoisesti, eli kerätty aineisto edustaa selkeästi vastaajien puhetta. Teemahaastattelun etukäteen mietityt teemat takaavat sen, että tutkija käy läpi samat asiat jokaisen haastateltavan kanssa. Haastatteluaineistoa on myös helpompi purkaa teemojen avulla. (Eskola & Suoranta 2003, 87.) Myös avoin haastattelu olisi voinut sopia metodiksi hyvin, sillä sitä käytetään usein, kun tutkittavien kokemukset vaihtelevat paljon, kun käsitellään heikosti muistettuja tai tiedostettuja asioita ja kun tutkittavia on vähän (Metsämuuronen 2003, 189). Hirsjärvi, Remes & Sajavaara (2006, 198-199) kuitenkin korostavat, että avoin haastattelu vaatii perusteellista koulutusta tehtävään sekä useita haastattelukertoja. Siihen olisikin siis tarvittu runsaasti enemmän aikaa.

Sekä teema- että avoin haastattelu voidaan suorittaa joko yksilö- tai ryhmähaastatteluna. Päätin suorittaa teemahaastattelut ryhmissä, sillä ne sopivat usein sellaisiin tutkimuksiin, jossa selvitetään jonkin suhteellisen homogeenisen ryhmän mielipidettä tai suhtautumista johonkin ilmiöön. (Koivula ym. 1999, 44.) Myös Valtosen (2005, 223-224) mukaan ryhmäkeskustelua hyödynnetään usein esimerkiksi ideoinnissa, mielipidekartoituksissa ja toimintatutkimuksissa. Siinä keskustelu perustuu ryhmän luovuuteen: osallistujat tuovat esiin omia ideoitaan ja näkökulmiaan, jotka siten ruokkivat toinen toisiaan. Sitä kautta syntyy helposti uusia ja jopa yllättäviä näkökulmia

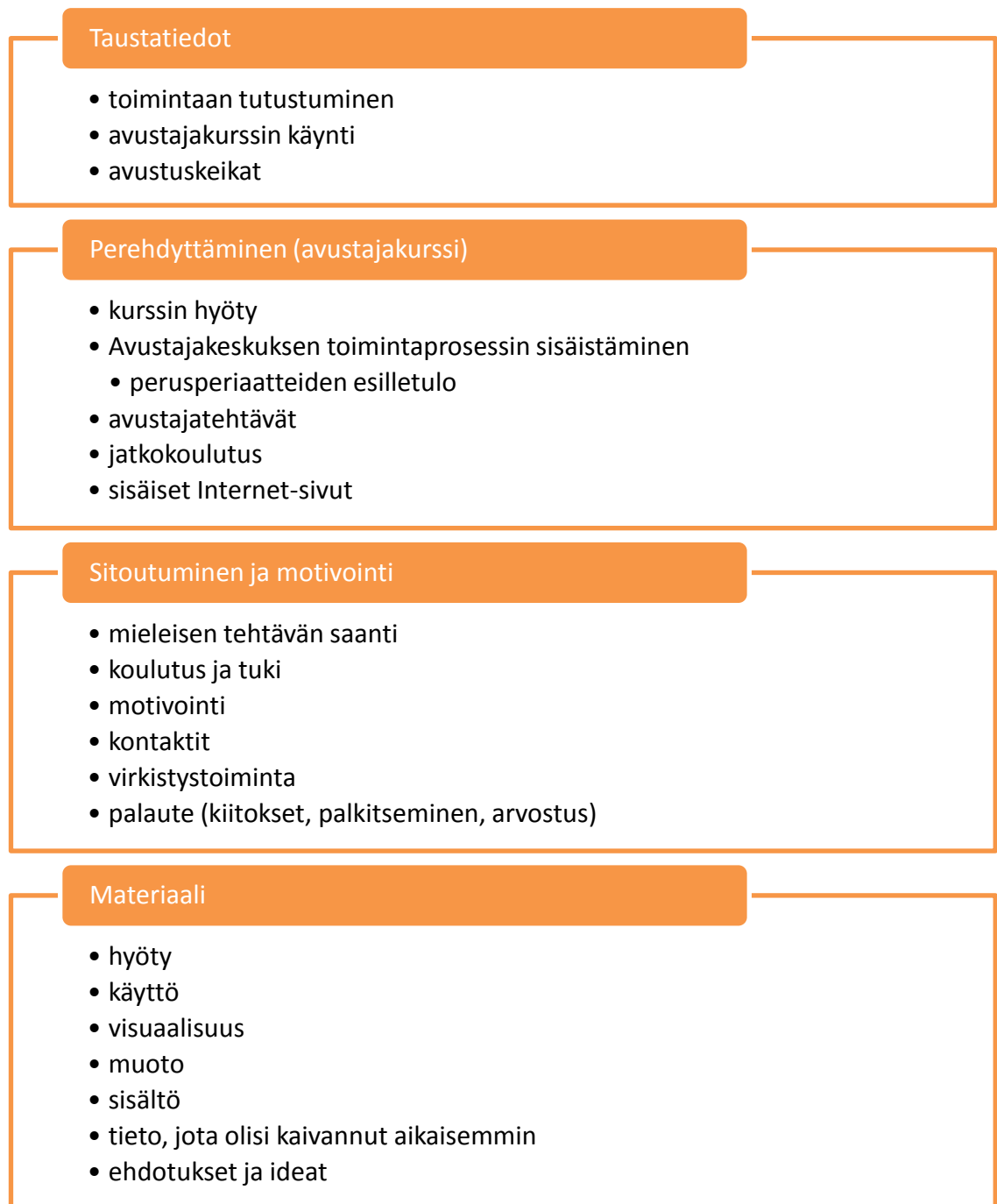
ja havaintoja. Ryhmäkeskustelun avulla voidaan selvittää myös osallistujien mielipiteitä ja asenteita jotakin ilmiötä kohtaan.

Järjestin haastattelut heti vammaisavustajakurssin jälkeen. Avustajakeskuksen vapaaehtoistoiminnan Turun alueohjaaja etsi tarkoituksenmukaisen joukon haastateltavia. Olin kertonut hänelle ne kriteerit, joita pidin haastattelun kannalta tärkeinä. Halusin haastatella lähes uusia vapaaehtoisavustajia, jotka olivat käyneet vammaisavustajakurssin, ja jotka olivat kuitenkin jo tehneet muutaman avustuskeikan. Sitä kautta sain varmuuden, että heillä olisi jo hieman kokemusta avustamisesta, mutta kurssin opit vielä aika tuoreessa muistissa. Ajattelin, että tällainen kohdejoukko osaisi kertoa, mikä tieto koettiin avustamisen kannalta hyödylliseksi ja mitä tietoa olisi kaivattu lisää. Pyrin saamaan haastatteluuni yhteensä kuusi vapaaehtoista, jotka jaoin kahteen haastatteluryhmään. Eskolan & Suorannan (2003, 61-62) mukaan aineiston määrä ei vaikuta laadullista tutkimusta tehtäessä sen onnistumiseen. Sille yleinen piirre kuitenkin on, että tapausmäärä on suhteellisen pieni.

Sain alueohjaajalta haastateltavien yhteystiedot ja otin heistä jokaiseen yhteyttä puhelimitse. Esittelin itseni ja kerroin opinnäytetyöstäni, sillä alueohjaaja ei ollut kertonut siitä kovin kattavasti. Varmistin, että jokainen oli halukas osallistumaan haastatteluuni ja kyselin heidän aikatauluistaan. Lisäksi varmistin, että jokainen tiesi missä Avustajakeskuksen toimisto sijaitsee ja että haastateltavat pääsisivät sinne haastatteluja varten. Sen jälkeen järjestelin haastattelujen aikataulut niin, että haastatteluajat sopivat kaikille haastateltaville. Molemmat haastattelut toteutettiin samana päivänä: toinen aamu- ja toinen iltapäivällä.

Haastattelu-teemojen suunnittelu on tutkijan merkittävimpiä tehtäviä teemahaastattelua käytettäessä. Teemahaastattelua ei laadita yksityiskohtaisten kysymysluetteloiden, vaan teema-alueiden avulla. Teema-alueet muodostuvat teoreettisista pääkäsitteistä ja ne ovat pelkistettyjä, iskusanamaisia luetteloita, jotka toimivat haastattelijan muistilistana, ja joita haastattelijaa ohjaamaan keskustelua. (Hirsjärvi ja Hurme 2004, 65-66.) Kuvio 3 esittää käyttämäni haastattelurunkoa, joka pohjautuu työni teoriaosuuteen: vapaaehtoistoimintaan sekä perehdyttämiseen. Laadullisen tutkimuksen aineiston tulisi

aina olla suunniteltu teoreettisen viitekehyksen pohjalta (Eskola & Suoranta 2003, 64-65).



Kuvio 3. Teemahaastattelun runko

#### 4.4 Haastattelujen toteutus

Haastattelut pidettiin 24.3.2014 Avustajakeskuksen toimistolla, jossa minulle oli haastatteluja varten varattu oma työtila. Eskola & Vastamäki (2001, 27-29) huomauttavat, että myös haastattelupaikalla on olennainen rooli haastattelun onnistumisen kannalta. Pyrkimys on minimoida sellaiset tilaan liittyvät tekijät, kuten esimerkiksi melu tai rauhattomuus, jotka voivat aiheuttaa epävarmuutta haastateltavassa. Avustajakeskuksen toimisto toimi hyvänä haastattelupaikkana.

Ensimmäinen haastattelu ei kuitenkaan sujunut odotusteni mukaisesti. Kolmesta haastateltavasta yksi ei päässyt paikalle, joten haastateltavia oli vain kaksi.

Ryhmähaastattelun ideana on, että haastatteliija saattaa keskustelun alkuun, mutta pysyy taka-allalla keskustelun ajan (Eskola & Suoranta 2003, 97). Tämä ei onnistunut kovin hyvin, sillä keskustelu kahden haastateltavan kesken ei sujunut ilman tekemiäni lisäkysymyksiä. Tuntui, että olin itse liian paljon keskustelussa mukana.

Sen lisäksi yllätyin, kun toinen haastateltavista ilmoitti, ettei ollut käynyt Avustajakeskuksen avustajakurssia ollenkaan. Monet teemoittain miettimäni kysymykset kun koskivat avustajakurssia ja siihen liittyvää perehdyttämistä. Toisaalta se avasi myös silmäni: kaikki Avustajakeskuksen vapaaehtoisavustajat eivät suinkaan käy avustajien peruskurssia. Se pitää myös ottaa huomioon perehdyttämismateriaalissa. Onneksi tajusin tämän asian haastattelussa, ja pystyin soveltamaan kysymyksiäni sen mukaan. Ensimmäinen haastattelu kesti vähän yli puoli tuntia.

Toinen haastattelu sujui taas yli odotusteni. Kaikki kolme haastateltavaa saapuivat hyvissä ajoin paikalle. He olivat innokkaita kertomaan omista kokemuksistaan avustajatehtävissä. Haastattelussa toteutui ryhmähaastattelun ja teemahaastattelun idea. Minun ei tarvinnut itse puhua kovin paljoa, ohjasin vain keskustelua haluamiini suuntiin. Haastattelu kesti noin tunnin.



## **5 Aineiston analysointi ja perehdytysoppaan laatiminen**

Molemmat haastattelut nauhoitettiin myöhempää analysointia varten. Haastattelun tallentaminen on suositeltavaa, jotta haastattelu sujuu luontevasti ilman katkoksia. Nauhoittamisen avulla saadaan haastattelun olennaiset seikat tallennetuiksi, joita voidaan haastattelun jälkeen analysoida. (Hirsjärvi & Hurme 2004, 92.)

Työstin haastatteluaineistoni Eskolan & Suorannan (2000, 150) esittämän perusteellisen haastatteluainesiton purkutavalla. Siinä aineisto ensin puretaan, sitten koodataan, ja vasta sen jälkeen edetään analyysiin.

### **5.1 Litterointi**

Aineiston litterointi, eli nauhoitettujen keskusteluiden puhtaaksikirjoittaminen, on samalla myös materiaaliin tutustumista. Litteroidessaan tutkija rakentaa mielessään alustavaa analyysimenetelmää ja ensitulkintoja. (Mäntylä, Toomar & Reukauf 2013, 40; Nikander 2010, 435). Haastattelujen jälkeisenä päivänä kirjoitin haastattelut tekstiksi yleiskieltä käyttäen. Erilaiset äännähdykset, tauot ja naurahdukset jätin aineistosta pois, koska ne eivät vaikuttaneet sen sisältöön. Ruusuvuoren (2010, 425) mukaan kovin yksityiskohtaista litterointia ei tarvitse käyttää, jos analysoidaan haastattelun asiasisältöä.

### **5.2 Teemoittelu**

Kun aineisto on kerätty teemahaastattelun avulla, on sen runko hyvä apuväline aineiston koodaamiseen ja analysointiin. Aineistosta etsitään haastattelurungon avulla niitä kohtia, jotka viittaavat kyseisiin teemoihin. Aineisto siis pilkotaan helpommin tutkittaviin osiin. (Eskola & Suoranta 2000, 152-154.)

Vilkan ja Airaksisen (2003, 64) mukaan toiminnallisessa opinnäytetyössä laadullisen menetelmän avulla saatua aineistoa ei välttämättä tarvitse analysoida. Sitä kannattaa kuitenkin käyttää, kun aineiston sisällölliset valinnat halutaan perustella. Tällöin menetelmänä on hyvä käyttää joko tyypittelyä tai teemoittelua.

Teemoittelussa aineisto jäsennetään jo valmiiksi laadittujen teemojen mukaisesti, jonka jälkeen se pelkistetään. Tyypittely taas tarkoittaa sitä, että aineiston eri teemojen sisältä etsitään yhteyksiä, jotka kootaan havainnollisiin tyyppeihin (Eskola & Vastamäki 2001, 41.) Kun analysointitapana käytetään teemoittelua, on sen onnistumisen kannalta tärkeää empirian ja teorian vuorovaikutus, mikä on nähtävä myös tutkimustekstissä (Eskola & Suoranta 2003, 175).

Teemoittelun periaattetta käyttäen jaoin teemat eri väreihin ja kävin haastattelut moneen kertaan läpi niin, että yliviihasin jokaiseen eri teemaan liittyvät kohdat omalla värillään. Lopuksi liitin samat värit, eli teemat, yhteen. Näin haastatteluista syntyi johdonmukaisesti teemoittain etenevä aineisto. Haasteen tälle työlle asetti se, että samasta teemasta saatettiin puhua useassa eri haastattelun vaiheessa, joten niitä piti etsiä aineistosta tarkasti. Hirsjärven ja Hurmeen (2004, 142) mukaan tärkeää purkuvaiheessa on se, että tutkija löytää ja ymmärtää vastausten olennaisen sisällön. Joskus voi olla epävarmaa, puhuuko haastateltava tarkasteltavana olevasta teemasta. Siinä tapauksessa tutkijan on tehtävä omia tulkintoja.

### **5.3 Haastattelujen analysointi**

Seuraavaksi tarkastelen haastatteluista esille tulleita yhteisiä piirteitä, jotka pohjautuvat tekemieni haastattelujen teemoihin (Hirsjärvi & Hurme 2004, 173). Aineisto on pelkistetty teemoittelun periaatteen mukaisesti (Eskola & Vastamäki 2001, 41). Haastattelujen pääteemat olivat perehdyttäminen avustajakurssilla, sitoutuminen ja motivointi sekä perehdyttämismateriaali.

Toivoin saavani haastatteluun sellaisia Avustajakeskuksen avustajia, joiden avustajakurssin käynnistä ei ollut vielä kovin pitkä aika, mutta jotka olivat jo ehtineet tehdä muutaman avustuskeikan. Tällä pyrin siihen, että ajatukset kurssista sekä ensimmäiset kokemukset ja tunteet avustajana toimimisesta olivat vielä tuoreessa muistissa. Taustatietojen mukaan kaksi haastatelluista henkilöistä ei ollut käynyt avustajakurssia ollenkaan ja kolme muuta olivat käyneet kurssin tammikuussa 2014. Keikkoja haastateltavilla oli ollut yhdestä hyvin useaan. Kahdella henkilöllä oli oma

vakioasiakas ja yksi toimi lisäksi tukihenkilönä. Toimintaan oltiin tutustuttu tuttujen avulla, messuilla sekä lehti-ilmoituksen kautta.

### **5.3.1 Perehdyttäminen avustajakurssilla**

Haastateltavat olivat lähes yksimielisesti sitä mieltä, että Avustajakeskuksen vammaisavustajakurssi oli teoreettisen tiedon kannalta hyödyllinen opastus avustajan tehtäviin. Monet harmittelivat kurssin pituutta: sitä kuvattiin tiiviiksi, jossa paljon tärkeää tietoa tuli liian lyhyessä ajassa. Muutamien mielestä kurssilla tuli kiire, mikä aiheutti sen, että käytännön harjoittelu, esimerkiksi pyörätuolin käyttö, jäi liian pinnalliseksi. Käytännön harjoittelu koettiin kuitenkin hyvin tärkeäksi, sillä suurimmalla osalla ei ollut ennestään kokemusta siitä.

Kirjallinen materiaali voi tällaisessa tilanteessa toimia korvaamattomana apuna. Hyvän perehdyttämisen tulisi sisältää aina tulokkaan omaa aktiivista työskentelyä. Siihen liittyy oleellisena osana työvälineiden käyttöopastus. (Sundquist ym. 2002, 27-28.)

Perehdytyksessä voidaan hyödyntää myös itseopiskelumateriaalia: jos kaikkea teoriaa ei ehditä käymään suullisesti läpi, siitä on hyvä olla kirjalliset ohjeet tai ainakin maininta, mistä lisätietoa haluttaessa saa (Hyppänen 2007, 196).

Haastattelussa tuli selkeästi esiin, ettei Avustajakeskuksen toimintaprosessia oltu ymmärretty. Borgmanin ja Packalénin (2002, 120) mukaan perehdyttämisen tarkoituksena on tutustuttaa uusi tulokas organisaatioon niin, että hän hahmottaa sen toiminnan tarkoituksen ja kokonaisuuden, ja jotta hänen on helpompi paikantaa itsensä osana organisaatiota. Joidenkin mielestä avustajakurssilla ei tietoa itse Avustajakeskuksen toiminnasta oltu saatu tarpeeksi.

Erittäin tärkeäksi koettiin se, että avustettavasta saa riittävästi taustatietoa ennen keikalle lähtöä. Se vähensi jännittyneisyyttä ainakin ensimmäisellä keikalla tai ensimmäisellä avustettavan tapaamiskerralla. Ryhmätoiminta koettiin myös mieluisaksi ensimmäiseksi keikaksi, sillä siellä tukea sai muilta avustajilta. Myös jännitystä vähentäväksi seikaksi koettiin se, kun paikka, johon oltiin menossa avustamaan, oli ennestään tuttu ja se, kun siellä oli tuttuja ihmisiä. Osa koki, ettei erilaisista

avustustehtävistä oltu kerrottu riittävästi ja lisätietoa erilaisista keikoista oltaisiin kaivattu. Kurssin käyneistä yksi oli sitä mieltä, että olisi tarvinnut enemmän tukea ensimmäisellä keikalla.

Jatkokoulutusmahdollisuuksista oltiin saatu hyvin tietoa mm. Avustajakeskuksen tiedotteesta. Tiedote jaettiin avustajakurssilla. Monet olivatkin käyneet jo useissa eri koulutuksissa ja ne saivat todella hyvää palautetta. Yksi vapaaehtoistoimintaan lähtemisen tärkeimmistä motiiveista on halu oppia uutta, ja siksi on vapaaehtoisorganisaation toiminnan kannalta merkityksellistä pyrkiä tarjoamaan vapaaehtoisille mahdollisuus kehittää itseään esimerkiksi koulutuksen avulla. Lisäksi organisaation tulisi pyrkiä haastamaan vapaaehtoiset soveltamaan opittuja tietoja ja taitoja käytännössä. (Harju ym. 2001, 36.)

### **5.3.2 Sitoutuminen ja motivointi**

Kaikki haastateltavat olivat tyytyväisiä saamiinsa avustajatehtäviin. Onnistunut keikka motivoi ja innosti uusiin tehtäviin. ”Oli sellanen olo, että onnistu tää keikka, pääsisipä toisenki kerran!” Osittain harmitti se, ettei keikkoja oltu saatu enempää. Karreinen (2010a, 40) korostaakin, että varsinkin uusien, innokkaiden vapaaehtoistoimijoiden kohdalla on pyrittävä siihen, että mielekästä tekemistä on nopeasti tarjolla. Muuten into ja motivaatio toimintaan laantuvat helposti. Ja vaikka sopivaa toimintaa tai keikkaa ei juuri olisi tarjolla, on uuden vapaaehtoisin annettava ymmärtää, että niitä on pian tulossa. Yhteydenpito avustajiin on siis tärkeää.

Tutustuminen muihin avustajiin ja kokemusten jakaminen heidän kanssaan koettiin tärkeäksi osaksi vapaaehtoistoimintaa. Nuorimmille avustajille se ei merkinnyt yhtä paljon kuin vanhemmille. Tärkeäksi koettiin se, että tuttujen ihmisten ja heidän kokemuksiansa kautta saatettiin myös itse oppia uutta. Lisäksi toisten toiminnassa olevien tuki koettiin tärkeäksi. Kukaan haastateltavista ei ollut ehtinyt käydä vielä Avustajakeskuksen järjestämissä vertaistuki-illoissa, mutta kaikki kokivat sen olennaiseksi osaksi organisaation toimintaa. Vertaistuesta haluttiin hakea kannustusta itselle. Monille vapaaehtoisille on toiminnassa mukanaolon ja jaksamisen kannalta tärkeää, että organisaatio tukee heitä järjestämällä työnohjausta esimerkiksi vertaistuen

avulla. Oli kyse kokemustenvaihtoillasta, työnohjauksesta tai vertaistuki-illasta, pääasia on, että vapaaehtoiset voivat käydä kokemuksiaan läpi ja keskustella toiminnasta.

(Raninen ym. 2007, 138.)

Nuorempien vapaaehtoisten toiminnassa tuli selkeästi esiin itsenäisyys. Sitä puoltavat myös tutkimukset, joiden mukaan yhteiskunnan yksilöllisyys lisääntyy, ja josta johtuen myös vapaaehtoistoiminnan yhteisöllisyys vähenee (mm. Yeung 2005b, 104). Kuitenkin vanhempien vapaaehtoisten mukaan yhteisöllisyys ja toisten vapaaehtoisten seura sekä toiminnan tarjoama sosiaalinen vuorovaikutus koettiin tärkeäksi. Iäkkäämmät ihmiset tosin osallistuvat nuoria useammin toimintaan tavatakseen uusia ihmisiä (Raninen ym. 2008, 124).

Sosiaalisten suhteiden ylläpitämistä edistää myös organisaation järjestämät yhteiset tapahtumat. Yhteistoiminta edistää yhteenkuuluvuuden tunnetta ja motivaatiota, ja voi toimia lisäksi vapaaehtoisten palkitsemisena. (Välittäjä 2005, 47.) Tällaisesta hyvä esimerkki on vapaaehtoisille järjestettävä virkistystoiminta. Avustajakeskuksen virkistystoiminnasta tiedettiin hyvin vähän, jotkut eivät ollenkaan. Siitä oltiin kuitenkin kiinnostuneita.

Itse avustustoiminta oltiin koettu erittäin palkitsevaksi ja se osittain motivoi jatkamaan toiminnassa. Keikoista oli jäänyt hyvä mieli, ja jotkut olivat jopa saaneet hyvää palautetta asiakkaalta. Lähes kaikki olivat samaa mieltä siitä, että heidän apuaan arvostettiin, vaikkei palautetta oltu saatukkaan. Vapaaehtoisten huomioimiseen ja kiittämiseen tulisi kiinnittää huomiota, sillä se on tärkein tapa kannustaa heitä ja pitää heidät toiminnassa mukana (Karreinen 2010b, 79).

### **5.3.3 Perehdyttämismateriaali**

Kaikki haastateltavat olivat sitä mieltä, että avustajakurssilla saatu materiaali oli erittäin hyödyllistä. Toisaalta koettiin, että materiaalia olisi ollut helpompi käsitellä, jos se olisi ollut yhdessä paketissa, vaikka paksuja opuksia ei kukaan olisi kuitenkaan jaksanut lukea. Yksi haastatelluista olisi toivonut jonkinlaista mappia, johon materiaalit olisi itse voinut lajitella. Päälimmäinen ajatus oli kuitenkin se, että paperia oltiin saatu hieman

liikaa, eikä se ollut kovin johdonmukaista. Perehdytettävän kannalta on mielekkäämpää tutustua materiaaliin, jossa olennaiset tiedot ovat mahdollisimman tiiviisti, ja josta ne löytyvät helposti (Kjelin & Kuusisto 2003, 211). Kupiaksen ja Peltolan (2009, 162) mukaan materiaalia kasataan usein liikaa. Liiallinen materiaali voi vaikuttaa perehdytettävään negatiivisesti, jolloin motivaatio perehdytystä kohtaan laskee.

Jokainen kurssin käynyt oli tutustunut materiaalin. Suurimmaksi osaksi sitä oltiin käytetty tiettyjen asioiden tarkistamiseen. Tietoa oli haettu esimerkiksi asiakkaan sairaudesta ennen keikalle lähtöä. Myös esimerkiksi ohjeistusta näkövammaisen opastamiseen oli tarvittu. Materiaalin koettiin olevan hyvä tietopaketti, jota voi tarvittaessa käyttää vaikka muistin virkistämiseksi. Vaikka materiaali koettiin epäselväksi ja epäjohdonmukaiseksi, sen teoreettista sisältöä pidettiin hyvänä.

Materiaalin visuaalisuus koettiin lähes yksimielisesti tylsänä. Eniten huomiota herätti sen värittömyys sekä kuvien puute. Kriittikkiä sai myös materiaalin epäselvyys ja epäyhdenmukaisuus. Sekin huomattiin, että fontit ja fonttikoot vaihtelivat.

Materiaalissa jäätin selkeästi kaipaamaan tietoa siitä, minkälaista avustamistoimintaa Avustajakeskus tarjoaa ja minkälaisia avustuskeikat yleensä ovat. Jotkut olivat hieman pahoillaan siitä, etteivät olleet saneet tarpeeksi ennakotietoa keikasta, ja siksi se ei ollut sujunut odotusten mukaisesti. Perehdyttäessä uusia toimijoita, heille tulisi kertoa tarpeeksi selkeästi, millaista toiminta on, ja mitä kaikkea siihen sisältyy. Vapaaehtoiselle on toiminnassa jaksamisen kannalta tärkeä tietää, vastaako se hänen tarpeitaan. (Halonen 2010b, 47.)

Lisäksi keskustelua aiheuttivat monet ns. terveille ihmisille tuntemattomat asiat, kuten taksikorttien, inva- ja kelataksien käyttö, sekä esimerkiksi lääkärissä asioiminen avustettavan kanssa. Toinen epätietoisuutta aiheuttanut puheenaihe oli se, millaisiin asioihin avustaja saa avustettavan elämässä puuttua, jos hän näkee tai kokee siinä joitakin puutteita, niin vakavia kuin jokapäiväisiäkin. Avustettavan etu on tietenkin avustajalle tärkeää, mutta huomioon on otettava kuitenkin esimerkiksi avun saajan itsemääräämisoikeus (Konttinen 2012).

## 5.4 Perehdytysoppaan työstäminen

Jo ennen tutkimushaastatteluja laadin avustajakurssilla saadun materiaalin pohjalta sisällysluettelomaisen raakaversion perehdytysoppaalle. Aikaisemmassa materiaalissa oli paljon hyvää, jota halusin käyttää opasta laatiessa. Myös haastattelujen avulla selvisi, että jo käytössä olleen materiaalin teoriapohja oli koettu hyödylliseksi. Kuviossa 4 on esitetty käytössä olleen materiaalin sisältö.

### Perehdyttämismateriaalin sisältö

- Avustajakeskuksen esittely
- Avustajakeskuksen vapaaehtoistoiminnan periaatteita
- Vapaaehtoistoiminnan periaatteet
- Ensimmäinen tapaaminen
- Avustaja/opassuhteen lopettaminen
- Ihmisten samanlaisuus - onko erilaisuutta?
- Erityisliikunta/soveltava liikunta
- Laki ja asetus vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista
- Oikeus vuorovaikutukseen ja kommunikaatioon
- Kommunikaation avuksi
- Puhetta korvaavat kommunikaatiokeinot
- Tekniset kommunikaation apuvälineet
- Siirtymiset
- Taluttaminen
- Ruokailussa avustaminen
- Pyörätuoli
- Sairaudet

Kuvio 4. Käytössä olleen perehdyttämismateriaalin sisältö

Kuviossa 4 esitetyn perehdyttämismateriaalin lisäksi avustajakurssilla jaettiin yksittäisiä esitteitä, jotka toimivat perehdyttämismateriaalin tukena, kuten esimerkiksi tietoa erilaisista alueella toimivista vammaisyhdistyksistä ja ns. tervetuloa taloon -esite. Jokainen luennoitsija toi myös mukanaan omia materiaaleja.

Kävimme haastattelupäivänä tekemäni oppaan raakaversion läpi toimeksiantajani kanssa. Sovimme, että ilmoittaisin, kun tarvitsisin lisätietoa jostakin erityisestä Avustajakeskuksen toimintaan liittyvästä seikasta. Koska heillä on avustamiseen ja

Avustajakeskuksen toimintaan koulutettua henkilökuntaa, oli järkevintä, että he laativat suurimman osan oppaan teksteistä. Minun tehtäväni oli siis selvittää, mitä oppaan tulisi sisältää ja muokata siitä johdonmukainen ja yhtenäinen materiaali.

Haastattelujen analysoinnin jälkeen aloin päivittää ja koota lisää materiaalia perehdytysoppaaseen. Sain paljon apua materiaalista, jota minulle oli avustajakurssin aikana kertynyt. Lisäksi poimin Avustajakeskuksen Internet-sivuilta lisää tietoa ja käytin apuna myös sisäisiä Internet-sivuja, sekä toiminnan vuosiraportteja. Myös luettavuutta pyrin parantamaan niin, että kieli oli selkeämpää ja ulkomuoto yhdenmukaisempi. Sovimme toimeksiantajani kanssa oppaan fonteista, väreistä ja ulkoasusta, jotta siitä tulisi mahdollisimman paljon Avustajakeskuksen visuaalisten teemojen mukainen ja näköinen. Esimerkiksi Arial-fonttia Avustajakeskuksen on käytettävä selkokielellistä syistä (Rissanen 2014b).



## 6 Lopuksi

Tämä opinnäytetyö tehtiin toimeksiantona järjestökentällä toimivalle, osittain vapaaehtoistoimintaan perustuvalle organisaatiolle, Avustajakeskus ry:lle.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä perehdyttämisopas Avustajakeskuksen uusille vapaaehtoisavustajille, sillä käytössä ollut perehdyttämismateriaali ei ollut ajan tasalla, eikä sen koettu tukevan hyvää perehdyttämistä Avustajakeskuksessa.

Perehdyttämismateriaalin toivottiin edistävän vapaaehtoisten innostusta, motivaatiota ja jaksamista avustajatoiminnassa.

Perehdyttämisopas laadittiin opinnäytetyön teoreettisen osuuden, toimeksiantajan toivomusten ja jo käytössä olleen materiaalin pohjalta. Niiden tukena tehtiin laadullinen ryhmähaastattelututkimus. Ryhmähaastattelut suoritettiin teemahaastattelun rungon mukaisesti. Haastattelujen avulla selvitettiin lähes uusien vapaaehtoisavustajien kokemuksia Avustajakeskuksen vapaaehtoistoiminnasta, perehdyttämisestä ja perehdyttämismateriaalista.

Nyt laaditun avustajan oppaan runko on rakentunut raportin teoreettisen aineiston pohjalta. Perehdyttämisen tasot (mm. Helsilä 2002, 52), eli organisaatioperehdyttäminen, työyhteisöön ja -käytäntöihin perehdyttäminen sekä työnopastus muodostavat oppaan tukirangan, jonka ympärille tutkimushaastatteluista saadut tulokset ja Avustajakeskuksesta kerätty perehdyttämismateriaali ovat rakentuneet.

### 6.1 Tutkimustulokset ja perehdytysoppaan rakenne

Perehdytysopas syntyi toimeksiantajan toivomusten, vanhan perehdyttämismateriaalin sekä tutkimushaastattelujen pohjalta. Päivitetyt perehdyttämismateriaalin nimesin avustajan oppaaksi. Käytössä olleen perehdytysmateriaalin nimi oli ollut ”vammaisavustajakurssi”, joka viittasi pikemminkin siihen, että kyseessä olisi ollut kurssimateriaali. Se luultavasti osittain vaikutti siihen, että materiaalin oikeaa käyttötarkoitusta ei oltu ymmärretty, ja siksi se oli haastateltavienkin mukaan vaikuttanut epäselvältä.

Avustajan oppaan olen rakentanut opinnäytteen teoreettisessa viitekehyksessä käsitellyn perehdyttämissuunnitelman mallin mukaisesti. Helsilän (2002, 52) esittämä malli sisältää kolme tasoa: organisaatioperehdyttämisen, eli kuvauksen organisaation toiminnasta, työpaikkaan perehdyttämisen, joka sisältää tutustumista työpaikan käytäntöihin ja pelisääntöihin, sekä työtehtäviin perehdyttämisen, eli työnopastuksen. Alla yhdistän saamani tulokset, ja kerron miten perehdytysopas on tämän mallin pohjalta rakentunut. Avustajan opas on raportin liitteenä (liite 2).

Avustajan opas on rakentunut viiteen lukuun. Sen ensimmäinen luku perustuu Helsilän (2002, 52) perehdyttämisen ensimmäiseen tasoon, eli organisaatioperehdyttämiseen. Se sisältää perustietoa Avustajakeskuksesta, sen toiminnasta, asiakkaista ja avustajien tehtävistä. Ensimmäinen luku antaa siis kuvan Avustajakeskuksen toiminnasta ja avustajien omasta osuudesta organisaation kokonaisuudessa, joka on myös perehdyttämisen ensisijainen tavoite (Sundquist ym. 2002, 25). Lukuun sisältyy myös Avustajakeskuksen toimintaprosessi. Haastattelujen pohjalta selvisi, etteivät avustajat olleet ymmärtäneet miten avustustoiminta Avustajakeskuksessa muodostuu, ja toiminnasta kaivattiinkin lisätietoja.

Vaikka haastatteluissa tulikin esille se, että asiakkaista oltaisiin kaivattu enemmän lisätietoja, ei avustettavien yksityiskohtaisia tietoja voi perehdytysmateriaaliin sisällyttää. Avustajan oppaan ensimmäisessä luvussa tulee kuitenkin esille, millaisia Avustajakeskuksen asiakkaat yleensä ovat, ja mitä heidän kanssaan tavallisesti tehdään. Avustajakeskuksen kannattaa miettiä, pystyykö se antamaan avustajille paremmat ja yksityiskohtaisemmat tiedot avustettavista ennen avustuskeikkaa, sillä se voisi vähentää avustajien epävarmuutta ja helpottaa keikalle lähtemistä.

Oppaan toinen luku käsittelee Avustajakeskuksen vapaaehtoistoimintaa. Helsilän (2002, 52) perehdyttämisen toisen tason, työpaikkaan perehdyttämisen, mukaisesti se sisältää tietoa organisaation käytännöistä ja toiminnan periaatteista. Kangas ja Hämäläinen (2007, 11) korostavat, että hyvä perehdyttämismateriaali sisältää aina kuvauksen talon tavoista ja pelisäännöistä. Ilvosen (2011, 43) mukaan vapaaehtoisten on tärkeä tietää, miten heidän käytännön tehtävänsä tukevat organisaation toiminta-ajatusta.

Haastatteluissakin paljon keskustelua herättäneeseen asiakkaan etuihin ja elämään puuttumiseen on annettu ohjeet tässä luvussa.

Toisessa luvussa on myös tietoa Avustajakeskuksen avustajilleen tarjoamasta koulutuksesta, tuesta ja virkistystoiminnasta. Haastattelujen perusteella uusiin ihmisiin tutustuminen koettiin tärkeäksi, mutta esimerkiksi virkistystoiminnasta ei oltu saatu kovinkaan paljon tietoa. Virkistystoiminta voi kuitenkin auttaa vapaaehtoistoiminnassa jaksamisessa ja motivoimisessa (Välittäjä 2005, 47). Harjun ym. (2001, 91) mukaan on myös tärkeää, että vapaaehtoiset tietävät mistä apua ja tukea saa tarvittaessa. Esimerkiksi vertaistuki antaa mahdollisuuden uuden oppimiseen kokemusten avulla, ja siinä saadut käytännön vinkit ovat merkittäviä pienistä ja suurista arkiasioista selviytymisessä (Kuuskoski 2003, 30-31).

Toinen luku sisältää lisäksi tietoja Avustajakeskuksen muista yleisistä käytännöistä. Toimeksiantajan toive oli, että oppaassa olisi kerrottu mitä avustajan kuuluu tehdä, jos keikalla sattuu jotain odottamatonta. Tässä luvussa kerrotaan myös avustajille maksettavista korvauksista sekä vakuutuksesta.

Luku kolme muodostuu avustamiseen liittyvistä käytännön asioista. Se on jaoteltu ajallisesti niin, että ensin kerrotaan, mitä avustajan tulee tietää ennen avustuskeikalle lähtöä ja sen jälkeen mitä tietoa hän voi tarvita keikan aikana. Lopuksi kerrotaan miten avustajasuhde lopetetaan. Luvun tavoitteena on toimia ns. kirjallisena työnopastuksena. Työnopastus on myös perehdyttämisen suunnittelumallin kolmas taso (Helsilä 2002, 52). Työnopastuksen avulla perehdytettävä oppii sen, minkälaisista tehtävistä toiminta koostuu, sekä mitä kaikkea toimintaan voi liittyä (Borgman & Packalén 2002, 120). Luvun tarkoitus on siis kuvata mahdollisimman tarkasti, mitä avustajan tulee tietää avustuskeikalla ollessaan, ja mitä asioita hän voi siellä kohdata. Lisäksi se sisältää ohjeistusta erilaisista avustettavan ja avustajan työkaluista ja niiden käytöstä.

Luvun kolme tavoitteena on poistaa mahdollista epävarmuutta avustuskeikalle lähdettäessä. Materiaalista toivottiin sellaista, että se auttaisi vähentämään avustajien jännitystä toiminnan aloittamisesta ja ensimmäiselle keikalle lähdöstä. Hyvän perehdyttämisen yksi hyöty onkin se, että perehdytettävän epävarmuus ja sen

aiheuttama jännitys vähenevät. Tätä kautta henkilön mielenkiinto ja vastuuntunto toimintaa kohtaan kasvaa. Haastatteluissa tuli esille se, että mitä paremmin avustettavasta ja avustuskeikasta sai tietoa, sitä helpompi sinne oli mennä. Selkeät ohjeet luovat avustajalle turvallisuuden tunnetta ja esimerkiksi väärinymmärrykset sekä virheiden ja tapaturmien riskit vähenevät, mistä on hyötyä kaikille toiminnan osapuolille. (Lepistö 2004, 56-57.)

Avustajan oppaan neljäs luku sisältää tietoa erilaisista vammoista ja sairauksista. Ajattelin ensin, että tämän luvun voisi poistaa perehdyttämismateriaalista kokonaan, sillä vammaisavustajakoulutuksessa sai runsaasti sairauksiin liittyviä esitteitä. Haastatteluissa kuitenkin selvisi, että tämä alue oli avustettaville hyvin tärkeä ja sitä oltiin luettu paljon koulutuksen jälkeenkin. Tietoja on päivitetty ja myös hieman tiivistetty, sillä ohjeet kattavamman tiedon löytämiseen Internetistä ja erilaisista vammaisyhdistyksistä on annettu materiaalista.

Viimeisessä, eli viidennessä luvussa kerrotaan miten Avustajakeskuksen rekisteristä voi erota. Viimeiseen lukuun sisältyy myös Avustajakeskuksen yhteystiedot toimeksiantajan toivomusten mukaisesti.

Haastattelujen perusteella ennestään käytössä ollut materiaali oli visuaalisesti tylsä. Lisäksi materiaali koettiin epäselväksi, epäjohdonmukaiseksi ja sitä koettiin olevan liikaa. Avustajan opas on koottu kolmesta eri materiaalista, jotka jaettiin Avustajakeskuksen vammaisavustajakurssilla. Se on osittain rakentunut entisen perehdyttämismateriaalin pohjalta, ja siihen on liitetty lisäksi ns. tervetuloa taloon -esite sekä esite vammaisjärjestöistä ja yhdistyksistä. Lisäksi avustajan oppaaseen on haettu tietoa Avustajakeskuksen Internet-sivuilta ja osan toimeksiantaja on laatinut itse. Vaikka tietoa on nyt yhdessä paketissa runsaasti enemmän, ei opas ole silti paljon vanhaa perehdyttämismateriaalia laajempi.

Oppaan visuaalista ilmettä on parannettu yhdenmukaistamalla materiaalia, ja esimerkiksi samaa fonttia käyttämällä. Materiaalin elävyyttä on lisätty Avustajakeskuksen kuvien avulla. Koska haastatteluissakin tuli esille se, että opasta pyrittiin käyttämään silloin, kun haluttiin tarkistaa jokin avustukseen liittyvä asia, on

oppaaseen lisätty selkeä sisällysluettelo, jonka avulla haluttuja tietoja on helpompi löytää.

## **6.2 Tavoitteiden saavuttaminen**

Opinnäytetyön tekeminen oli noin puolen vuoden mittainen prosessi, joka tuntui välillä todella työläältä, mutta välillä myös hyvin antoisalta. Ajatus siitä, että tutkimuksen tuloksena syntyvä produkti, eli Avustajan opas, olisi toimeksiantajan tarvitsema ja sen toiminnan kannalta tärkeä, motivoi työn tekemisessä. Koska kävin itsekin opinnäytetyöprosessin aikana Avustajakeskuksen avustajakurssin, huomasin, miten tärkeää uuden perehdyttämismateriaalin saaminen uusille avustajille on. Työn tekemiseen minua motivoi myös se, että opin ymmärtämään miten tärkeää työtä Avustajakeskuksen vapaaehtoiset avustajat tekevät.

Koko opinnäytetyöprosessin kannalta vaikeaa oli se, etten tuntenut toimeksiantajaani, enkä sen toimintakenttää ennestään. Aikaa kului ensin jonkin verran siihen, että tutustuin Avustajakeskuksen toimintaan. Vaikka kommunikointi toimikin hyvin sähköpostin välityksellä, olisi tietenkin henkilökohtainen yhteydenpito ollut tehokkaampaa ja selkeämpää. Kävin Avustajakeskuksen toimistolla koko prosessin aikana kolme kertaa. Onneksi toimeksiantajan kanssa oli kuitenkin helppoa ja mukavaa työskennellä näinkin.

Ensimmäinen haastattelu ei onnistunut odotusteni mukaisesti, sillä yksi haastateltava ei päässytkään paikalle. Siksi aloinkin haastatteluja litteroidessa miettiä, oliko kohdejoukko mahdollisesti ollut liian pieni. Esimerkiksi Hirsjärven ja Hurmeen (2004, 58) mukaan haastateltavien määrä kvalitatiivisessa tutkimuksessa on tavallisesti noin 15. Lisäksi haastatteluja purkaessa tuli sellainen olo, että monessa kohtaa olisi voinut tehdä vielä yksityiskohtaisempia lisäkysymyksiä, joita en haastattelun aikana ollut huomannut tehdä. Se jäi tietenkin vähän harmittamaan, sillä laadullisen tutkimuksen ominaisuus on, että kun kohdejoukko on pieni, pyritään sitä tutkimaan varsin perusteellisesti (Ronkanen, Pehkonen, Lindblom-Ylänne & Paavilainen 2011, 145).

Aineiston riittävyttä voidaan pohtia sen saturaation, eli kylläntymisen pohjalta. Se tarkoittaa sitä aineistomäärää, joka riittää tuomaan esiin sen teoreettisen peruskuvion. Tärkeää on, että aineistosta löytyy eroja ja yhtäläisyyksiä sen teoreettisen teeman kannalta. Tutkijan on siis tunnettava aineistonsa ja siihen liityvä viitekehys, jotta tietää mitä aineistosta hakee. (Eskola & Suoranta 2003, 62-63.) Mielestäni sain kuitenkin kerättyä tarpeeksi aineistoa produktin laatimista varten.

Jälkeenpäin pohdin myös, olisiko minun kannattanut haastatella Avustajakeskuksen vammaisavustajakurssin käyneitä henkilöitä, jotka eivät olleet tehneet vielä yhtään avustuskeikkaa. Siten olisin voinut tutkia mietteitä toimintaan perehdyttämisen jälkeen, mutta kuitenkin ennen toiminnassa aloittamista, jolloin avustajat olisivat voineet purkaa niitä tunteita, joita ensimmäiselle avustuskeikalle lähtö olisi herättänyt. Luulen kuitenkin, että tällaisia henkilöitä olisi ollut vaikeampi saada haastatteluun. Näin ollen en olisi myöskään voinut tiedustella ensimmäisten keikkojen esiin tuomia ajatuksia, joista perehdytysoppaan laatimisen kannalta oli paljon hyötyä.

Mielestäni perehdyttämismateriaalista tuli hyvin käyttökelpoinen ja toimeksiantajan toiveiden mukainen. Se tukee hyvin Avustajakeskuksen vammaisavustajakurssilla perehdyttämistä ja uusia avustajia toiminnan alussa, mutta myös myöhemmin muistin tukena. Se on selkeä ja johdonmukainen, ja sitä on helppo käyttää esimerkiksi asioiden tarkastamiseen. Myös toimeksiantajaa ajatellen se on helppokäyttöinen, mikä on erittäin tärkeää, sillä materiaalia tulisi päivittää säännöllisesti (Kangas & Hämäläinen 2007, 11).

Oppaan ulkonäkö on miellyttävämpi kuin vanhan materiaalin, ja olen pystynyt hyvin sisällyttämään usean materiaalin yhdeksi nipuksi yhtenäiseen muotoon. Pelkäsin aluksi, että oppaasta tulisi todella runsas, mutta lopulta huomasin, että vanhassa materiaalissa oli paljon toistoa, joten vaikka tietoa on siihen verrattuna paljon enemmän, on oppaan koko pysynyt melkein samana.

Koska opinnäytetyö on toiminnallinen, on sen raportissa pyritty selostamaan mahdollisimman tarkasti, miten produkti, eli avustajan opas, on syntynyt. Raportissa tulee esille aineiston keruun menetelmät, tutkimuksen eteneminen, sen kesto ja kohderyhmä sekä miten aineisto analysoitiin ja tulokset saavutettiin (Tuomi 2007, 151-

152). Yksityiskohtainen selostus tutkimuksen kulusta kertookin sen luotettavuudesta ja pätevyydestä. (Hirsjärvi ym. 2004, 217.) Todellinen arvio perehdyttämismateriaalin onnistumisesta ja käytettävyydestä voidaan saada kuitenkin vasta myöhemmin esimerkiksi vapaaehtoisavustajien palautteen perusteella.

### **6.3 Oman oppimisen arviointi**

Olen oppinut opinnäytetyöprosessin aikana paljon vapaaehtoistoiminnasta ja perehdyttämisestä, mutta myös itsestäni, omista heikkouksistani ja vahvuuksistani. Tärkein saavutus opinnäytetyöprosessin kannalta on se, että nyt tiedän paremmin, mitkä ovat minulle itselleni parhaimmat tavat oppimiseen ja työskentelyyn paljon aikaa vaativissa projekteissa.

Koska prosessi on ollut suhteellisen pitkä, se on vaatinut hyviä suunnittelu- ja organisointitaitoja. Ne ovatkin kehittyneet opinnäytetyön tekemisen aikana. Aluksi koko työtä oli vaikea hahmottaa, enkä oikein tiennyt miten pääsisin parhaiten haluamaani tulokseen. Työn aikana minulle on kuitenkin kehittynyt omanlainen tekniikka ja työtapo, joita seuraavissakin projekteissa voin toteuttaa.

Luulin aluksi, että työskentelytapani olisi kovin hidas, ja perehdyinkin hyvin hartaasti erilaisiin kirjallisiin teoksiin niin teoreettisen viitekehyksen kuin myös tutkimusmenetelmien puolesta. Siksi olenkin yllättynyt, että produktin työstäminen ja raportin kirjoittaminen veivät paljon vähemmän aikaa kuin olin aluksi suunnitellut. Tehdessäni projektille aikataulua, ajattelin, että koko prosessi olisi kestänyt ainakin kuukauden kauemmin kuin mitä se todellisuudessa kesti. Tämä johtuu kuitenkin siitä, että pystyin työskentelemään opinnäytetyön parissa päivittäin. Koko opinnäytetyöprosessini aikataulu on raportin liitteenä (liite 1).

Olen tyytyväinen työni tulokseen, ja myös kiitollinen siitä, että olen päässyt mukaan Avustajakeskuksen vapaaehtoistoimintaan, sillä se on opettanut minulle paljon uusia elämänarvoja. Nyt odotankin innolla pääsyä ensimmäiselle avustuskeikalle!

## Lähteet

Alastalo, M. 2005. Tutkimushaastattelun historia yhteiskuntatieteissä. Teoksessa Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. (toim.). Haastattelu: tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus, s. 57-77. Osuuskunta Vastapaino. Tampere.

Alhanen, K., Kansanaho, A., Ahtiainen, O., Kangas, M., Soini, T. & Soininen, J. 2011. Työnohjauksen käsikirja. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki.

Avustajakeskus 2012. Koko toiminnan raportti vuodelta 2012. Luettavissa: <http://www.avustajakeskus.fi/media/2009/12/AVUSTAJAKESKUS-2012.pdf>.  
Luettu: 23.1.2014.

Avustajakeskus 2013a. Avustajakeskus. Luettavissa: <http://www.avustajakeskus.fi/>.  
Luettu: 10.11.2013.

Avustajakeskus 2013b. Haluan avustajaksi. Luettavissa: <http://www.avustajakeskus.fi/haluan-avustajaksi>. Luettu: 12.11.2013.

Borgman, M. & Packalén, E. 2002. Parhaat käytännöt työyhteisön kehittämiseen. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki.

Eskola, J. & Suoranta, J. 2003. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 6. painos. Osuuskunta Vastapaino. Tampere.

Eskola, J. & Vastamäki, J. 2001. Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.). Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1, s. 24-42. PS-kustannus. Jyväskylä.

GHK 2010. Volunteering in the European Union. Study on Volunteering in the European Union. Final Report. Luettavissa: [http://ec.europa.eu/citizenship/pdf/doc1018\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/citizenship/pdf/doc1018_en.pdf). Luettu : 5.12.2013.



HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu 2010. Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyön sisältö ja menetelmät. Extranet. Opiskelu. Ohjeet. Opinnäytetyö. Ohjeet raportointiin ja menetelmiin. Luettavissa: <http://www.haaga-helia.fi>. Luettu 28.3.2014.

Halonen, M. 2010a. Vapaaehtoisura järjestöissä. Teoksessa Karreinen, L., Halonen, M. & Tennilä, M. (toim.). 10 askelta parempaan vapaaehtoistoimintaan, s. 51-61. Vihreä Sivistysliitto ry. Helsinki.

Halonen, M. 2010b. Rekrytoi oikea henkilö oikeaan tehtävään. Teoksessa Karreinen, L., Halonen, M. & Tennilä, M. (toim.). 10 askelta parempaan vapaaehtoistoimintaan, s. 42-50. Vihreä Sivistysliitto ry. Helsinki.

Harju, A. 2003. Yhteisellä asialla. Kansalaistoiminta ja sen haasteet. Kansanvalistusseura. Vantaa.

Harju, A. 2004. Järjestön kehittäminen. Sivistysliitto Kansalaisfoorumi SKAF ry.

Harju, U., Niemelä, P., Ripatti, J., Siivonen, T. & Särkelä, R. 2001. Vapaaehtoistoiminta seurakunnissa ja järjestöissä. Edita Oyj. Helsinki.

Hautamäki, A. 2001. Suomi muutosten edellä. Raportti Suomen haasteista. Sitran raportteja 6. Kevama Oy. Kuopio. Luettavissa: <http://www.sitra.fi/julkaisut/raportti6.pdf>. Luettu 23.1.2014.

Heinonen, S. 2013. Perehdyttämisen peruspilarit. Motiivi. Julkisten ja hyvinvointialojen liitto ry. 10/2013.

Helsilä, M. 2002. Käytännön henkilöstötyö. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki.

Helsingin seudun vapaaehtoistyön neuvottelukunta 2011. Vapaaehtoistoiminnan hyvät käytännöt - järjestäjän vinkkivihko. Luettavissa: [http://www.hel.fi/hel2/vapaaehtoistyon\\_neuvottelukunta/vinkkivihko.pdf](http://www.hel.fi/hel2/vapaaehtoistyon_neuvottelukunta/vinkkivihko.pdf). Luettu 9.4.2014.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2004. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki University Press. Helsinki.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2006. Tutki ja kirjoita. 12. painos. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki.

Hyppänen, R. 2007. Esimiesosaaminen: liiketoiminnan menestystekijä. Edita Publishing Oy. Helsinki.

Ilvonen, A. 2011. Miten johdan? Yhdistystoiminnan johtamisopas. OK-opintotukikeskus.

Juholin, E. 2008. Viestinnän vallankumous. Löydä uusi työyhteisöviestintä. WSOYpro. Helsinki.

Julkunen, R. 2006. Kuka vastaa? Hyvinvointivaltion rajat ja julkinen vastuu. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus STAKES. Helsinki.

Kangas, P. & Hämäläinen, J. 2007. Perehdyttämisen suunnittelu ja toteutus. Työturvallisuuskeskus. Helsinki.

Kansalaisbarometri 2011. Hyvinvointi, palvelut ja osallisuus kansalaismielipiteissä. Sosiaali ja terveysturvan keskusliitto ry. Helsinki. Luettavissa: [http://www.soste.fi/media/pdf/julkaisut/kansalaisbarometri\\_2011.pdf](http://www.soste.fi/media/pdf/julkaisut/kansalaisbarometri_2011.pdf). Luettu 5.12.2013.

Kansalaisareena 2011. Eurooppalainen vapaaehtoistoiminnan vuosi 2011. Luettavissa: <http://www.kansalaisareena.fi/index.php?sivu=EUvapaaehtoismvuosi2011>. Luettu 5.12.2013.

Karreinen, L. 2010a. Vapaaehtoisten eri motivaatioiden huomiointi. Teoksessa Karreinen, L., Halonen, M. & Tennilä, M. (toim.). 10 askelta parempaan vapaaehtoistoimintaan, s. 34-41. Vihreä Sivistysliitto ry. Helsinki.

Karreinen, L. 2010b. Vapaaehtoisten kiittäminen ja palaute. Teoksessa Karreinen, L., Halonen, M. & Tennilä, M. (toim.). 10 askelta parempaan vapaaehtoistoimintaan, s. 79-87. Vihreä Sivistysliitto ry. Helsinki.

Karvinen-Niinikoski, S., Rantalaiho, U. & Salonen, J. 2007. Työnohjaus sosiaalityössä. Edita Publishing Oy. Helsinki.

Kauhanen, J. 1996. Henkilöstövoimavarojen johtaminen. WSOY. Helsinki.

Kjelin, E. & Kuusisto, P. 2003. Tulokkaasta tuloksentekijäksi. Talentum Oyj. Helsinki.

Koivula, U., Suihko, K. & Tyrväinen, J. 1999. Mission: Possible. Opas opinnäytteen tekijälle. Pirkanmaan ammattikorkeakoulun julkaisusarja C. Oppimateriaalit. Nro 1. Tampere.

Konttinen, E. Kolmas sektori. Sanat-kansio. Kansalaisyhteiskunnan tutkimusportaali. Jyväskylän yliopisto. Luettavissa: <http://kans.jyu.fi/sanasto/sanat-kansio/kolmas-sektori>. Luettu 22.1.2014.

Konttinen, J. 2012. Välttämättömän avuntarpeen arviointi. Vammaispalvelujen käsikirja. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos THL. Luettavissa: <http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/vammaispalvelujen-kasikirja/itsenaisen-elamantuki/henkilokohtainen-apu/avun-tarpeen-arviointi/>. Luettu 7.4.2014.

Koskiahho, B. 2001. Sosiaalipolitiikka ja vapaaehtoistyö. Teoksessa: Eskola, A. & Kurki, L. (toim.). Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena, s. 15-40. Vastapaino. Tampere.

Kuluttajaliitto ry. Sanasto. Luettavissa: <http://www.kuluttajaliitto.fi/index.phtml?s=247>. Luettu 16.1.2014.

Kupias, P. & Peltola, R. 2009. Perehdyttämisen pelikentällä. Gaudeamus Helsinki. Yliopistokustannus. Helsinki.

Kuuskoski 2003. Vertaistoiminta osana ihmisyyttä. Teoksessa Niemelä, J. & Dufva, V. (toim.). Hyvinvoinnin arjen asiantuntijat. Sosiaali- ja terveysjärjestöt uudella vuosituhannella, s. 30-39. Ps-kustannus. Jyväskylä.

Kärkkäinen, M. 2012. Työnohjauksen monimuotoisuus. Teoksessa: Kallasvuo, A., Koski, A., Kyrönseppä, U. & Kärkkäinen, M. (toim.). Työyhteisön työnohjaus, s. 14-30. Sanoma Pro Oy. Helsinki.

Lahtinen, P. 2003. Ihminen on tärkein instrumentti. Työnohjaus vapaaehtoisessa tukihenkilötyössä. Suomen Mielenterveysseura. SMS-Tuotanto Oy.

Lepistö, I. 2004. Työpaikkakouluttajan käsikirja. 2. uudistettu painos. Työturvallisuuskeskus. Helsinki.

Liski, M., Horn, S. & Villanen, M. 2007. Hyvä perehdytys-opas. Sarja B Oppimateriaalia, osa 4. Lahden ammattikorkeakoulu. Lahti. Luettavissa: <http://www.lpt.fi/lamk/julkaisu/perehdyttamisopas.pdf>. Luettu: 6.2.2014.

Marttila, O. 2002. Henkilöstön kehitysmahdollisuuksien tukeminen. Teoksessa Marttila, O. & Tamminen, H. (toim.). Hyvinvointi seurakuntatyössä. Seurakuntien työympäristö- ja kehittämisopas, s. 73-76. Työturvallisuuskeskus. Helsinki.

Metsämuuronen, J. 2003. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. 2. uudistettu painos. International Methelp Ky. Helsinki.

Moilanen, M. 2001. Vapaaehtoisella on annettavanaan aikaa ja läsnäoloa. Sosiaaliturva 18/2001, 89, s. 14-15. Luettavissa: <http://huoltaja--saatio-fi-bin.directo.fi/@Bin/6623ce8385404544401f1b13df7c50e3/1390380537/application/pdf/177685/Sosiaaliturva18-2001.pdf>. Luettu 22.1.2014.

Mykkänen-Hänninen, R. 2007. Vapaaehtoistyön rajapinnoilla. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadian julkaisuja. Sarja: B, oppimateriaalit 6. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia.

Mäntylä, K., Toomar, J. & Reukauf, M. 2013. Graka kaulassa. Gradun ja kandin tekijän selviytymisopas. Finn Lectura.

Möttönen, S. & Niemelä, J. 2005. Kunta ja kolmas sektori. Yhteistyön uudet muodot. PS-kustannus. Jyväskylä.

Nikander, P. 2010. Laadullisen aineiston litterointi, kääntäminen ja validiteetti. Teoksessa Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. (toim.). Haastattelun analyysi, s. 432-445. Osuuskunta Vastapaino. Tampere.

Nylund, M. & Yeung, A. 2005. Vapaaehtoisuuden anti, arvot ja osallisuus murroksessa. Teoksessa Nylund, M. & Yeung, A. (toim.). Vapaaehtoistoiminta: anti, arvot ja osallisuus, s. 13-38. Vastapaino. Tampere.

Paunonen-Immonen, M. 2001. Työnohjaus: toiminnan laadunhallinnan varmistaja. WSOY. Helsinki.

Pessi, A. & Oravasaari, T. 2010. Kansalaisjärjestötoiminnan ytimessä. Tutkimus RAY:n avustamien sosiaali- ja terveysjärjestöjen vapaaehtoistoiminnasta. Raha-automaattiyhdistys. Yliopistopaino. Helsinki. Luettavissa: [https://www.ray.fi/sites/default/files/emmi\\_mediabank/RAYraportti23.pdf](https://www.ray.fi/sites/default/files/emmi_mediabank/RAYraportti23.pdf). Luettu 10.12.2013.

Pihlaja, R. 2009. Kolmannen sektorin rooli palvelutuottajana. Maaseutupolitiikan yhteistyöryhmä, kansalaisjärjestöteemaryhmä Helsingin yliopisto, Ruralia-instituutti. Luettavissa: [http://www.tem.fi/files/23505/Kolmas\\_sektori\\_palvelutuottajana\\_Ritva\\_Pihlaja\\_Helsingin\\_yliopisto\\_Ruralia-instituutti.pdf](http://www.tem.fi/files/23505/Kolmas_sektori_palvelutuottajana_Ritva_Pihlaja_Helsingin_yliopisto_Ruralia-instituutti.pdf). Luettu 23.1.2014.

Porkka, S. 2009. Työnohjaamisen taito. Oppikirja vapaaehtoistyön työnohjaajalle. Laadukasta kulttuuria vapaaehtoistyöhön -hanke (Laku), Suomen Mielenterveysseura. SMS-Tuotanto Oy.

Porkka, S. & Salmenjaakko, J. 2005. Vapaaehtoistyön työnohjauksen järjestäminen. Opas yhdistyksille. Laadukasta kulttuuria vapaaehtoistyöhön -hanke (Laku). Suomen Mielenterveysseura.

Raninen, A., Raninen, T., Toni, I. & Tornaes, G. 2008. Mathildan muodonmuutos. Kansalais- ja vapaaehtoistoiminnan uudet kasvot. Sosiaali- ja terveysjärjestöjen yhteistyöyhdistys YTY ry. WSOY Oppimateriaalit Oy. Helsinki.

Rissanen, P. 1.10.2013. Järjestösuunnittelija. Avustajakeskus ry. Keskustelu.

Rissanen, P. 24.3.2014a. Järjestösuunnittelija. Avustajakeskus ry. Keskustelu.

Rissanen, P. 9.4.2014b. Järjestösuunnittelija. Avustajakeskus ry. Keskustelu.

Ronkanen, S., Pehkonen, L., Lindblom-Ylänne, S. & Paavilainen, E. 2011. Tutkimuksen voimasanat. WSOYpro. Helsinki.

Ropo, A. & Eriksson, P. 2001. Hyvinvointipalvelut, liiketoiminta ja vapaaehtoistyö. Teoksessa Eskola, A. & Kurki, L. (toim.). Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena, s. 41-53. Vastapaino. Tampere.

Rubenowitz, S. 2004. Organisations psykologi och ledarskap. 3. upplagan. Studentlitteratur. Lund.

Ruohonen, M. 2003. Järjestöt vapaaehtoistoiminnan areenoina ja mahdollistajina. Teoksessa Niemelä, J. & Dufva, V. (toim.). Hyvinvoinnin arjen asiantuntijat. Sosiaali- ja terveysjärjestöt uudella vuosituhanella, s. 40-55. PS-kustannus. Jyväskylä.

Ruusuvuori, J. 2010. Litteroijan muistilista. Teoksessa Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. (toim.). Haastattelun analyysi, s. 424-431. Osuuskunta Vastapaino. Tampere.

Salo, E. 2003. Työhön perehdyttäminen. Teoksessa Huhta, E., Poutiainen, M., Totro, T. & Turunen, R. Seurakuntatyön johtamisen käsikirja, s. 215-224. Kirjapaja Oy. Helsinki.

samk 2009. Erilaiset opinnäytetyöt. Luettavissa:

[http://www.samk.fi/opiskelijat/opinnaytetyo/ohjeiden\\_kayttajalle/erilaiset\\_opinnayte\\_tyot](http://www.samk.fi/opiskelijat/opinnaytetyo/ohjeiden_kayttajalle/erilaiset_opinnayte_tyot). Luettu 28.3.2014.

Sulkunen, P. 1995. Ryhmähaastattelujen analyysi. Teoksessa Mäkelä, K. (toim.). Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta, s. 264-285. Gaudeamus. Helsinki.

Sundquist, S., Jäskeläinen, A., Jyrä, K., Leivo, P., Pakarinen, T., Rusanen, M., Hättinen, R., Vesikkala, A., Vettenranta, A. & Toivola, T. 2002. Kunnallisen henkilöstöjohtamisen käsikirja. Praksis - tiedosta toimeen nro 7. Suomen kuntaliitto. Helsinki.

Suomi.fi 2013. Kuntauudistus. Luettavissa:

[http://www.suomi.fi/suomifi/suomi/valtio\\_ja\\_kunnat/kunnat\\_ja\\_kunnallishallinto/kuntauudistus/index.html?q1=](http://www.suomi.fi/suomifi/suomi/valtio_ja_kunnat/kunnat_ja_kunnallishallinto/kuntauudistus/index.html?q1=). Luettu 23.1.2014.

Strömmer, R. 1999. Henkilöstöjohtaminen. Edita. Helsinki.

Syrjänen, K. 2010. Vapaaehtoisten työnohjauksesta apua toimijoiden tukemiseen ja innostamiseen. Teoksessa Karreinen, L., Halonen, M. & Tennilä, M. (toim.). 10 askelta parempaan vapaaehtoistoimintaan, s. 121-128. Vihreä Sivistysliitto ry. Helsinki.

Tiittula, L. & Ruusuvuori, J. 2005. Johdanto. Teoksessa Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. (toim.). Haastattelu: tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus, s. 9-21. Osuuskunta Vastapaino. Tampere.

Totro, T. 2003. Työnohjaus ja mentorointi. Teoksessa Huhta, E., Poutiainen, M., Totro, T. & Turunen, R. (toim.). Seurakuntatyön johtamisen käsikirja, s. 231-254. Kirjapaja Oy. Helsinki.

Tulikallio, T. & Malinen, H. 2009. Vapaaehtoistoiminta: hyvin organisoituna valtava voimavara. Helsingin kaupungin sosiaalivirasto. Oppaita ja työkirjoja 2009:2. Luettavissa: [http://www.hel.fi/wps/wcm/connect/ad6656c4-8d90-45b4-8771-c72378bdab5b/Vapaaehtoistoiminnan\\_opas\\_aukeamittain\\_2009.pdf?MOD=AJPERES&CACHEID=ad6656c4-8d90-45b4-8771-c72378bdab5b](http://www.hel.fi/wps/wcm/connect/ad6656c4-8d90-45b4-8771-c72378bdab5b/Vapaaehtoistoiminnan_opas_aukeamittain_2009.pdf?MOD=AJPERES&CACHEID=ad6656c4-8d90-45b4-8771-c72378bdab5b). Luettu 21.1.2014.

Tuomi, J. 2007. Tutki ja lue. Johdatus tieteellisen tekstin ymmärtämiseen. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki.

Työturvallisuuslaki 738/2002. Luettavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2002/20020738>. Luettu 31.1.2014.

United Nations 2001. Marking End Of International Year Of Volunteers, General Assembly Encourages All People To Become More Engaged In Voluntary Activities. Press Release GA/9990. Luettavissa: <http://www.un.org/News/Press/docs/2001/GA9990.doc.htm>. Luettu 21.1.2014.

Valtonen, A. 2005. Ryhmäkeskustelut - millainen metodi? Teoksessa Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. (toim.). Haastattelu: Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus, s. 223-241. Osuuskunta Vastapaino. Tampere.

Valvisto, E. 2005. Oikeat ihmiset oikeille paikoille. Talentum Media Oy. Helsinki.

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Tammi. Helsinki.

Viitala, R. & Jylhä, E. 2008. Liiketoimintaosaaminen: menestyvän yritystoiminnan perusta. 1.-3. painos. Edita Publishing Oy. Helsinki.



Välittäjä 2005. Vapaaehtoistoiminnan malli. Käsikirja nro 03/04 sarjasta mahdollisuuksien työpaikka. Suomen Punainen Risti, Engel-Yhtymä, Net Effect, Opintotoiminnan Keskusliitto, Suomi-Somalia seura. Helsinki.

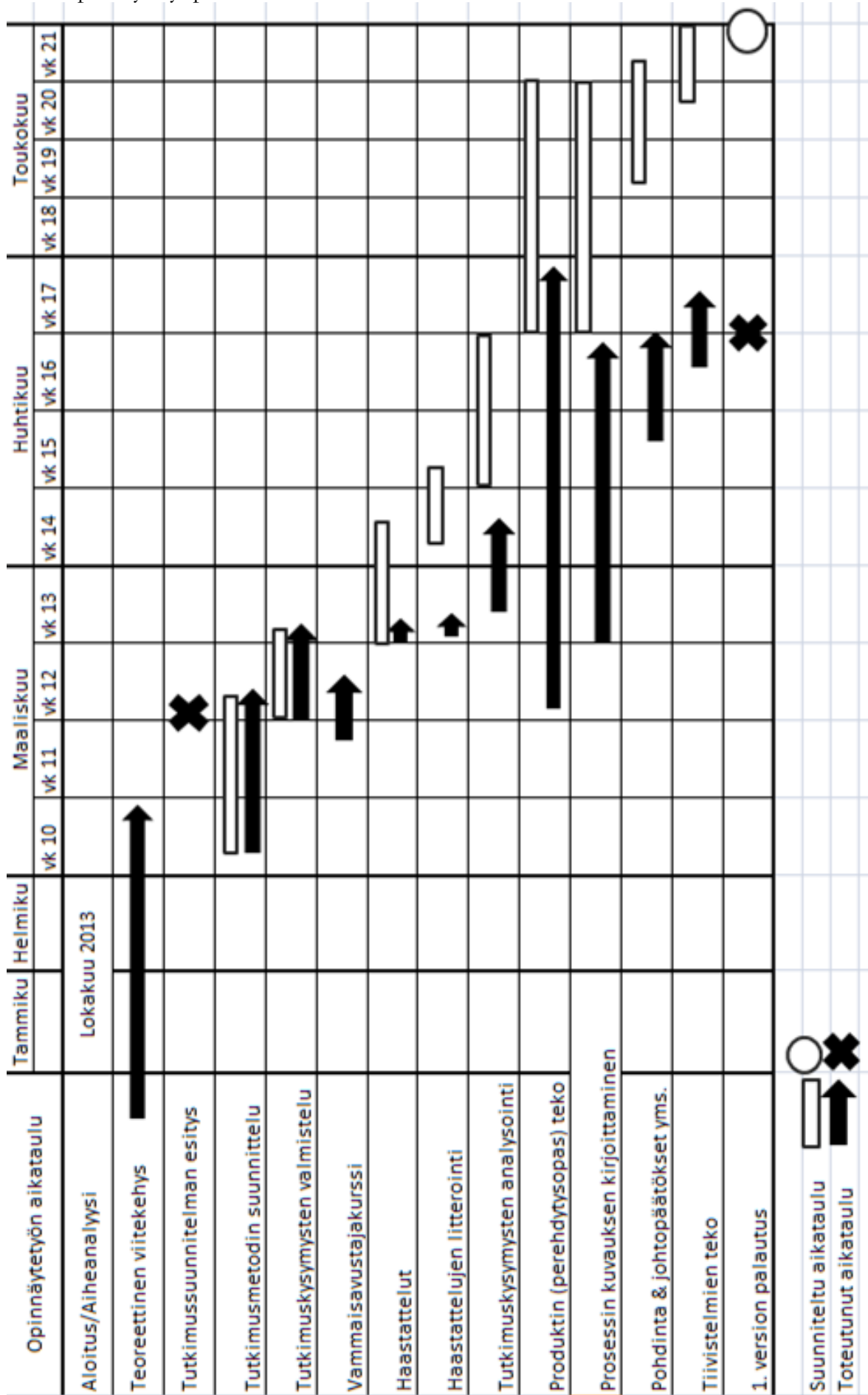
Yeung, A. 2005a. Tutkimustyökaluja vapaaehtoismotivaation mysteeriin. Teoksessa Nylund, M. & Yeung, A. (toim.). Vapaaehtoistoiminta: anti, arvot ja osallisuus, s. 83-103. Vastapaino. Tampere.

Yeung, A. 2005b. Vapaaehtoistoiminnan timantti. Miten mallintaa motivaatiota? Teoksessa Nylund, M. & Yeung, A. (toim.). Vapaaehtoistoiminta: anti, arvot ja osallisuus, s. 104-125. Vastapaino. Tampere.

Yle 2013. Kolmas sektori paikkaa kuntien ja valtion jälkiä. Kotimaa. Luettavissa: [http://yle.fi/uutiset/kolmas\\_sektori\\_paikkaa\\_kuntien\\_ja\\_valtion\\_jalkia/6896768](http://yle.fi/uutiset/kolmas_sektori_paikkaa_kuntien_ja_valtion_jalkia/6896768). Luettu 16.1.2014.

# Liitteet

Liite 1. Opinnäytetyöprosessin aikataulu



## Liite 2. Avustajan opas



**AVUSTAJAKESKUS**  
www.avustajakeskus.fi



# AVUSTAJAN OPAS

Yhteistyössä:

Opintotoiminnan keskusliitto ry

Aura, Turku, Kaarina, Laitila; Eura, Mynämäki, Rauma, Uusikaupunki, Lieto, Raisio, Naantali, Masku, Merikarvia, Ulvila, Säkylä, Köyliö, Salo, Loimaa, Paimio, Parainen, Pöytyä, Somero, Vehmaa, Pori, Harjavalta, Nakkila, Luvia, Eurajoki ja Kokemäki

Toiminnasta vastaa Turun seudun lihastautiyhdistys ry



## Sisällys

<b>1 AVUSTAJAKESKUS RY .....</b>	<b>2</b>
1.1 Toiminta.....	2
1.2 Vapaaehtoisten välitys.....	3
1.3 Asiakkaat ja vapaaehtoisavustajien tehtävät .....	3
1.4 Palkallinen toiminta.....	4
<b>2 AVUSTAJAKESKUKSEN VAPAAEHTOISTOIMINTA .....</b>	<b>4</b>
2.1 Avustajakeskuksen vapaaehtoistoiminnan periaatteet .....	5
2.2 Vapaaehtoisuuden eettiset periaatteet .....	6
2.3 Erilaisuus.....	6
2.4 Koulutus ja tuki .....	7
2.5 Korvaukset.....	8
2.6 Vakuutus .....	9
2.7 Erityistilanteet .....	9
2.8 Virkistystoiminta.....	10
2.9 Jaksaminen vapaaehtoistyössä.....	10
2.10 Vammaispalvelulaki .....	12
<b>3 AVUSTAMINEN.....</b>	<b>14</b>
3.1 Ennen keikalle lähtöä .....	14
3.2 Ensimmäinen keikka.....	14
3.3 Vuorovaikutus ja kommunikointi .....	15
3.4 Siirtymiset.....	16
3.5 Taluttaminen.....	17
3.6 Pyörätuolin käyttö .....	17
3.7 Ruokailu .....	18
3.8 Taksilla kulkeminen .....	18
3.9 Erityisliikunta.....	19
3.10 Avustajasuhteen lopettaminen.....	20
<b>4 SAIRAUDET .....</b>	<b>21</b>
4.1 Aivovamma.....	21
4.2 Selkäydinvamma .....	21
4.3 CP-vamma.....	23
4.4 Kehitysvamma .....	24
4.5 Lihastaudit .....	25
4.6 MS-tauti .....	25
4.7 Parkinson .....	26
4.8 Polio .....	28
4.9 Tuki- ja liikuntaelinsairaudet .....	28
4.10 Aivoverenkiertohäiriöt .....	29
4.11 Afasia .....	30
4.12 Muistisairaus.....	30
4.13 Näkövammaiset.....	32
<b>5 LOPUKSI .....</b>	<b>33</b>
5.1 Eroaminen rekisteristä.....	33
5.2 Yhteystiedot.....	33

# 1 Avustajakeskus ry

Tervetuloa mukaan Avustajakeskuksen vapaaehtoiseksi avustajaksi!

Avustajakeskus palvelee avustamiseen liittyvissä asioissa Varsinais-Suomessa ja Satakunnassa. Olemme toimineet jo 20 vuotta edelläkävijänä vapaaehtoistoiminnassa ja avustajien välityksessä. Vastaavaa toimintaa ei ole muualla Suomessa. Toimintaamme hallinnoi Turun seudun lihastautiyhdistys ry.

Avustajakeskus on toiminut vuodesta 1994 alkaen vammaisten ja pitkäaikaissairaiden avustajavälityksen parissa. Toiminta alkoi hyvin pienestä ideasta Turun seudun lihastautiyhdistyksen hallituksen kokouksessa, jossa mietittiin jäsenten osallistumisen tukemista. Silloin nousi idea vapaaehtoisten saamiseksi avustajiksi mm. yhdistyksen tilaisuuksiin. Yhdistys halusi lähteä kehittämään vapaaehtoistoimintaa ja silloista ideaa ja siihen haettiin Raha-automaattiyhdistyksen tukea projektin voimin. Ensimmäinen projekti saatiin 1990 ja sen kautta vahvistui idea avustajien kouluttamisesta ja välityksestä lihassairaille ja muille avun tarvitsijoille.

Avustajakeskuksen tavoitteena on toimia asiantuntijaorganisaationa Turun seudun lihastautiyhdistys ry:n toimialueella avustamiseen liittyvissä asioissa.

## 1.1 Toiminta

Me välitämme vapaaehtoistyöntekijöitä avustajiksi vapaa-aikaan, avustajia palkallisiin töihin esim. henkilökohtaisiksi avustajiksi sekä tukihenkilöitä. Lisäksi koulutamme avustajaksi haluavia peruskursseilla, mukana toiminnassa olevia avustajia lisäkoulutuksin, työnantajia tai työnantajaksi haluavia ja muita ryhmiä tarpeen mukaan mm. opiskelijoita ja ammattilaisia. Lisäksi tuemme, ohjaamme ja neuvomme avustamiseen liittyvissä asioissa.

Vapaaehtoisia avustajia on mukana n. 500, asiakkaita on n. 600 ja vapaaehtoisia avustajakeikkoja tehdään vuosittain yli 6000. Työnhakijoita on vuosittain n. 500, ja rekisteröityneitä työnantajia n. 300. Avoimia avustajan työpaikkoja on vuosittain n. 500.

Avustajakeskuksen toimintaa kehitetään yhteistyössä alueen vammaisjärjestöjen ja kuntien kanssa, jotka antavat arvokkaan panoksensa kehitystyölle, koulutuksiin ja tiedotukseen. Toimintaa rahoittavat Raha-automaattiyhdistys ja kunnat.

## 1.2 Vapaaehtoisten välitys



## 1.3 Asiakkaat ja vapaaehtoisavustajien tehtävät

Avustajakeskuksen asiakkaat ovat liikunta-, näkö- ja kehitysvammaisia, muistiongelmissa kärsiviä ja muita edellisiin ryhmiin verrattavissa olevia vammaisia tai pitkäaikaissairaita. Emme kysele lääkärintodistuksia, vaan oma arvio avustajan tarpeesta riittää. Avustajakeskus ei välitä vapaaehtoisia avustajia mielenterveysasiakkaille tai päihteiden väärinkäyttäjille.

Avustajamme eivät tee kodinhoidollisia töitä tai hoidollisia toimenpiteitä, eli emme välitä avustajia esimerkiksi ikkunan pesuun tai siivouspäivään, saunakäynneille jne. Avustajamme eivät myöskään tee puolesta, vaan yhdessä asiakkaan kanssa.

Avustajia pyydetään monenlaisiin tarpeisiin: lääkärikäynneille, kauppareissuille, teatteriin, jääkiekkomatseihin, harrastuksiin, kävelyille ja moneen muuhun. Jokaiselle löytyy varmasti mieluisaa tekemistä! Avustajana sinulla on mahdollisuus myös kokeilla itsellesi vieraampia asioita ja päästä mukaan tapahtumiin, mihin itsekseen ei olisi tullut lähdettyä.

Kaikki vapaaehtoistyö on arvokasta, teit sitten yhden keikan vuodessa tai kolme keikkaa viikossa. Sinulla on aina oikeus pitää taukoa vapaaehtoistyöstä.

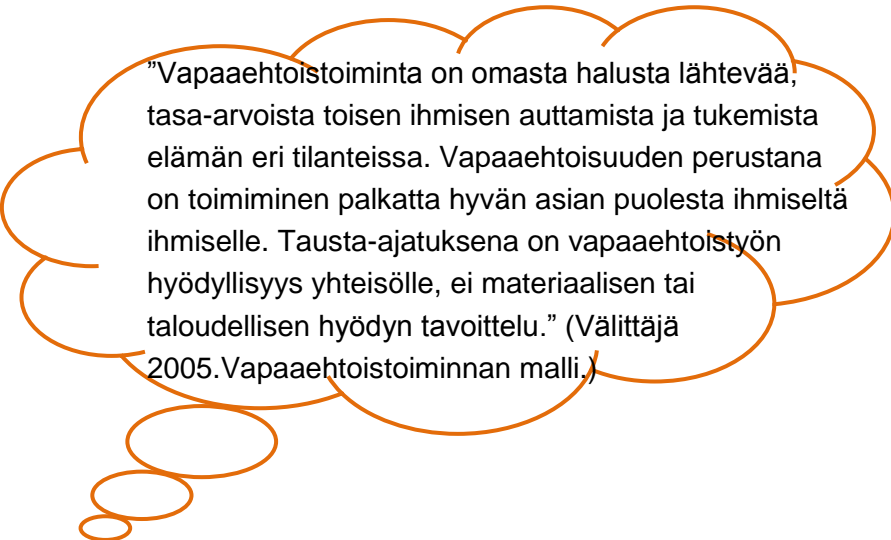
#### **1.4 Palkallinen toiminta**

Muistathan käydä kotisivuillamme katsomassa avoimia työpaikkoja. Niitä päivitetään sinne melkein päivittäin. Ota ylös työpaikan numero ja soita alueohjaajalle saadaksesi lisätietoja.





## 2 Avustajakeskuksen vapaaehtoistoiminta



"Vapaaehtoistoiminta on omasta halusta lähtevää, tasa-arvoista toisen ihmisen auttamista ja tukemista elämän eri tilanteissa. Vapaaehtoisuuden perustana on toimiminen palkatta hyvän asian puolesta ihmiseltä ihmiselle. Tausta-ajatuksena on vapaaehtoistyön hyödyllisyys yhteisölle, ei materiaalsen tai taloudellisen hyödyn tavoittelu." (Välittäjä 2005.Vapaaehtoistoiminnan malli.)

### 2.1 Avustajakeskuksen vapaaehtoistoiminnan periaatteet

Vapaaehtoisuus on henkilön oma tahto ja halu tehdä ja olla mukana toiminnassa. Vapaaehtoisuuden tulee tuoda iloa kummallekin, saajalle ja antajalle.

Periaatteet:

- **Tasa-arvoisuus:** Vapaaehtoistoiminnassa kaikki osapuolet kohtaavat tasa-arvoisina.
- **Vastavuoroisuus:** Toiminnan tavoitteena on tuottaa hyvää mieltä kaikille siihen osallistuville.
- **Palkattomuus:** Palkkio on toiminnasta saatu hyvä mieli.
- **Ei-ammattimaisuus:** Vapaaehtoinen ei koskaan korvaa alan ammattityöntekijää.
- **Luotettavuus ja sitoutuminen:** On arvioitava omat voimavarat, jotta ei lupaa enemmän kuin jaksaa. Teet sen mitä lupaat ja ilmoitat, jos et pääse tai pysty. Voit itse määritellä kuinka pitkän ajan olet käytettävissä.
- **Vaitiolovelvollisuus:** Vapaaehtoinen on vaitiolovelvollinen eikä levittele saamiaan tietoja. Ongelmatilanteessa vapaaehtoisella on velvollisuus keskustella tilanteesta ammattilaisen kanssa.
- **Puolueettomuus:** Vapaaehtoinen ei asetu kenenkään puolelle.
- **Autettavan ehdoilla toimiminen:** Vapaaehtoinen ei voi tehdä päätöksiä kenenkään puolesta.
- **Yhteistyö:** Vapaaehtoinen toimii tuettavien, ammattityöntekijöiden, omaisten ja ystävien tukena ja kumppanina.
- **Toiminnallisuus:** Yhdessä tehdään, ei puolesta. Mahdollistetaan osallistuminen.
- **Kulukorvaus:** Asiakas korvaa vapaaehtoisen kulut.
- **Vapaaehtoiset on vakuutettu Avustajakeskuksen toimesta toiminnan aikana.**

Avustajakeskus noudattaa näitä periaatteita vapaaehtoistoiminnassaan. Se vetää tarkat rajat vapaaehtoisuuden ja ammattilaisuuden välille.

## 2.2 Vapaaehtoisuuden eettiset periaatteet

**Salassapitovelvollisuus** on tärkeää toiminnassa. Avustettavastasi et saa kertoa ulkopuolisille tunnistettavasti. Voit kertoa vapaaehtoistyöstä Avustajakeskuksessa ja mitä siitä pidät, mutta et ketä avustat, etkä avustettavan henkilökohtaisia asioita.

**Luotettavuus** on kaiken lähtökohta. Lupaa aina vain se mihin varmasti voit sitoutua, tai ota aluksi muutama kerta ja varmista sitten jatko, varsinkin jos kyse on säännöllisestä toiminnasta. Pyri aina ilmoittamaan esteestä suoraan asiakkaalle tai ainakin alueohjaajalle. Kannustamme ja tuemme sinua kokeilemaan. Koskaan ei etukäteen tiedä mihin pystyy, meistä kaikista löytyy aina uusia puolia!

Pyri **puolueettomuuteen** avustettavan asioissa. Ei levitetä aatteita tai ajatuksia, eikä lähdetä haukkumaan ketään, vaan ollaan puolueettomia asioista, joista emme tiedä kaikkea.

Avustajana on tärkeää ymmärtää ja hyväksyä se, että toiminnassa kohdattavilla ihmisillä voi olla hyvin erilaiset elämät ja taustat. Siksi **ideologiset keskustelut**, esimerkiksi uskontoon tai politiikkaan liittyen, tulisi jättää avustamisen ulkopuolelle.

Avustajalle voi tulla avustajana toimiessaan tilanteita, joissa asiakkaalla olisi tarvetta esimerkiksi erilaisiin kunnan palveluihin. Tällaisissa tilanteissa avustajan on paras olla yhteydessä Avustajakeskuksen työntekijään, joka voi olla asiasta yhteydessä kunnan sosiaalitoimeen.

## 2.3 Erilaisuus

Ovatko ihmiset sittenkään kovin erilaisia?

Monet ihmisryhmät näyttävät olevan ulkoisesti erilaisia, mutta kuitenkin erilaisuuksien alla on pohjimmainen samanlaisuus. Keskeisenä asiana onkin ymmärtää juuri tämä samanlaisuus. Ihmisluonteelle on ominaista liika sidonnaisuus erilaisuuksien huomioimiseen ja ihmisten ulkoisten erojen tarkkailemiseen.

Erilaisuuden ymmärtämistä auttavia ominaisuuksia:

- Myötäelämisen kyky: toisen hädän ja kärsimyksen ymmärtäminen.
- Huoli koko yhteiskunnasta: oman vastuuntunnon kohdistaminen läheisiä kohti.
- Yhteistoiminnasta, tasavertaisuudesta ja ystävydestä koettu ilo.

Toisen kohtaaminen:

### **Vaikutelma**

Henkilöhavainnointi, eli vaikutelma toisesta ihmisestä, on havaitsemisen sosiaalipsykologinen osa-alue. Havaitsemisessa on kyse siitä, miten vaikutelmat oman itsemme ulkopuolisista kohteista syntyvät. Välitön käsitys kohteesta, ensivaikutelma, muodostuu sen perusteella, mitä havaitsemishetkellä näkee ja kokee. Vastapuolesta syntyvää vaikutelmaa ohjaa voimakkaasti havaitsijalle tyypillinen ajattelutapa. Huomiota herättävät usein asiat ja tilat, jotka poikkeavat totutuista. Hyvin tavallisiin, päivittäin kohtaamiimme asioihin, emme juuri kiinnitä huomiota.

Monet myytit ja yleistykset johtuvat siitä, että havaitsemme vain erilaisen ja tavallisuudesta poikkeavan. Myytti, että vanhukset ovat liikuntarajoitteisia syntyy siten, että huomioimme vain ne vanhukset, jotka eivät kulje ripeästi tavarataloissa tai kaduilla.

### **Ensivaikutelma**

Ensivaikutelma syntyy havainnoinnin kohteen ja havainnoijan omien persoonallisuuspiirteiden ja aikaisempien kokemusten perusteella. Yleensä vaikutelma henkilöstä, jonka kohtaa ensimmäisen kerran, perustuu hänen ulkoisiin ominaisuuksiinsa, käyttäytymiseen ja puheeseen, jos näistä on mahdollista tehdä havaintoja. Tavanomaisesta poikkeava ominaisuus, esimerkiksi ihonväri, ruumiinrakenne, kasvovammat tai pukeutuminen saattavat vaikuttaa havainnoitsijaan niin voimakkaasti, että kaikki jää huomaamatta ja ensivaikutelma syntyy kyseisten piirteiden perusteella.

Havainnoitsijan ominaisuudet, aikaisemmat kokemukset ja persoonallisuus, saattavat heijastua vaikutelmaan yhtä paljon tai enemmän, kun havainnoitavan henkilön todelliset ominaisuudet. Havainnoitava henkilö saattaa tuoda mieleen jonkun toisen henkilön, josta havainnoitsijalla on joko myönteisiä tai kielteisiä mielikuvia. Ensivaikutelma saattaa pettää. Välitön vaikutelma pidemmän tuttavuuden perusteella voi muodostua täysin erilaiseksi. Laitapuolen kulkijalta näyttävä henkilö, muutaman lauseen sanottuaan, voi osoittautua vaikka yliopiston opettajaksi.

## **2.4 Koulutus ja tuki**

Vammaisavustajakursseja järjestetään 1-2 kertaa vuodessa Avustajakeskuksen toimintapiiriin kuuluvilla alueilla. Kurssin kesto on yleensä viikonloppu ja kolme arki-iltaa tai 4 arkipäivää, noin 24-28 opintotuntia. Kurssien ohjelma koostuu mm. vapaaehtoistyön, vammaisjärjestöjen toiminnan ja kunnan tukipalveluiden esittelystä, liikunta-, näkö- ja kehitysvammoihin liittyvistä diagnoosiluennosta, sekä pyörätuolin käsittelyyn ja näkövammaisen opastamiseen liittyvistä käytännön harjoituksista. Kurssien ohjelma rakennetaan yhteistyössä alueen kuntien ja vammaisjärjestöjen kanssa.

Avustajakeskus tarjoaa vuosittain monenlaista lisäkoulutusta rekisterissä oleville avustajilleen. Lisäkoulutusten aihevalinnassa pyritään huomioimaan avustajien ideoita ja toiveita. Lisäkoulutukset ovat rekisteröityneille avustajille maksuttomia, ellei maksusta erikseen mainita. Tietoa tulevista koulutuksista löytyy Internet-sivuiltamme ja tiedotteesta.

Vapaaehtoisena avustajana sinulla on aina oikeus saada tukea. Kuulemme mielellämme mukavista keikoista, mutta aina haluamme myös kuulla, jos jokin jää mietityttämään. Keskus tarjoaa ohjausta ja neuvontaa kaikille niitä tarvitseville avustamiseen liittyvissä asioissa.

Vapaaehtoisilla avustajilla on mahdollisuus tutustua toisiin avustajiin ja keskustella avustamisen iloista ja suruista vertaistukitapaamisissa. Vertaistukitapaamisten ajankohdat löytyvät mm. Internet-sivuiltamme sekä tiedotteesta. Vertaistukitoiminta koskee kaikkia Avustajakeskuksen avustajia, joten kaikki ovat sinne lämpimästi tervetulleita.

## **2.5 Korvaukset**

Asiakas korvaa avustajan kulut vapaaehtoiskeikan aikana. Esimerkiksi elokuvaan mentäessä asiakas maksaa myös avustajan lipun. Aina kannattaa kuitenkin kysyä, pääseekö avustaja mahdollisesti ilmaiseksi asiakkaan kanssa, monessa paikassa tämä onnistuu.

Asiakas maksaa avustajalle seitsemän euron matkakorvauksen (uinneissa 9 €, kun pitää mennä veteen). Se korvaa avustajan matkat avustettavan luo ja takaisin, sekä mahdolliset puhelinkulut. Tulo on kulukorvaus, eikä se vaikuta verotukseen tai esimerkiksi työttömyyspäivärahaan, eikä ole tuntiperusteinen. Voit ottaa vastaan vain kyseisen summan. Jos asiakas tarjoaa suurempaa summaa, sitä ei ole eettisesti hyväksyttävää ottaa vastaan. Hyväksyttävää on ottaa vastaan vaikka pullakahvit tai pitkän reissun jälkeen ruoka tms.

Alueohjaaja muistuttaa asiakasta aina välitystilanteessa korvauksesta, mutta muista myös itse pyytää sitä, jos asiakas ei muista tai huomaa. Jälkikäteen on vaikea toimittaa korvausta, ellei kyseessä ole säännöllinen oma avustettava.

Jos joudut tilaamaan asiakkaalle taksin omasta puhelimestasi, voit periä asiakkaalta 1,50 euroa kulujen kattamiseksi. Ensisijaisesti pyritään kuitenkin soittamaan asiakkaan puhelimesta tai pyydetään esimerkiksi terveyskeskusta soittamaan asiakkaalle taksi. Mikäli sovitte itsenäisesti esimerkiksi matkoista, muista aina varmistaa asiakkaalta miten maksut hoidetaan. Voit myös ottaa yhteyttä toimistolle, niin voimme auttaa asioiden järjestämisessä.

## 2.6 Vakuutus

Avustajillamme on vakuutus vapaaehtoistyön aikana. Jos keikalla tapahtuu jotakin, ilmoita tästä heti Avustajakeskukseen. Vakuutus korvaa avustajan asiakkaalle aiheutetut vahingot (tai esim. rikkimenneen apuvälineen) ja avustajalle aiheutuneet vahingot vapaaehtoistoiminna aikana. Siksi on tärkeää, että tiedämme juuri sinun vakituiset asiakkaasi, jotta mahdolliset korvaukset voidaan suorittaa. Yksittäisten keikkojen tiedot meillä on aina, kun me olemme ne välittäneet.

## 2.7 Erityistilanteet

### Oma sairastuminen

Jos sairastut, etkä voi mennä sovitulle vapaaehtoiskeikalle, ilmoita siitä Avustajakeskukseen mahdollisimman pian. Näin ehdimme mahdollisesti etsimään sijaisen, tai ainakin ilmoittamaan asiakkaalle peruutuksesta. Jos kyseessä vakituinen avustettava, ja tiedossasi on asiakkaan yhteystiedot, ilmoita sairastumisesta suoraan asiakkaalle.

### Tapaturma tai sairaskohtaus

Selvitä mitä on tapahtunut

- Sairaskohtaus
- Tapaturma

Onko potilas hereillä?

- Puhuttele, ravista varovasti.
- Hengittääkö, toimiiko sydän?
- Avaa kiristävät vaatteet.
- Käännä päätä taaksepäin, että hengitystiet avautuvat.
- Tunnustele syke kaulavaltimolta

Hälytä apua numerosta 112

Myrkytystietokeskus 09 471 977

Elvytä

- Jos ei hengitä, puhalla 2 kertaa, tarkista syke.
- Jos syke ei tunnu, painele 30 kertaa.
- Jatka, kunnes elintoiminnot käynnistyvät tai ammattiauttajat saapuvat.

Opasta ammattiauttajat nopeasti potilaan luo.

Kerro ammattiauttajille mitä on tapahtunut ja mitä on tehty.

## Hätäilmoitus

112 ambulanssi, palokunta, poliisi

Mitä on tapahtunut?

- Onnettomuus?
- Sairaskohtaus?
- Onko ihmisiä vaarassa?

Missä?

- Osoite, osasto, rakennus

Vastaa kysymyksiin.

Noudata saamiasi ohjeita.

Älä sulje puhelinta ennen kuin saat luvan.



## 2.8 Virkistystoiminta

Avustajakeskus järjestää kaikille avustajilleen virkistystoimintaa erilaisten jäseniltojen, retkien ja matkojen merkeissä. Osallistuminen on kaikille vapaaehtoisille maksutonta. Tutustu virkistystoimintaan Internet-sivuillamme!

## 2.9 Jaksaminen vapaaehtoistyössä

Jaksamisesi avustajatoiminnassa on niin itsesi kuin myös avustettavasi ja Avustajakeskuksenkin kannalta hyvin tärkeää. Oma jaksaminen heijastuu siihen, miten hyvin jaksaa auttaa muita. Toiminnassa jaksaminen perustuu onnistumisen kokemuksiin sekä yhdessä tekemisen iloon. Motivaatio, eli se, mikä sinut saa liikkeelle ja toimimaan, on yksi vapaaehtoistoiminnan avainkysymyksistä. Mieti, mikä sinua motivoi lähtemään avustuskeikalle! Motivaatio liittyy olennaisesti toiminnassa jaksamiseen, ja sen syntymiseen vaikuttavat sisäiset arvosi, pyrkimyksesi, auttamisen ja vaikuttamisen halu sekä elämäntilanteesi.

Kun muistat ylläpitää omaa hyvinvointiasi, on sinun helpompi myös pitää huolta muista. Tässä muutama vinkki:

- **Muista pitää huolta fyysisestä kunnostasi!** Kun jokin painaa mieltä, antaa liikunta ja ulkoilu eväitä mielen virkeydelle.
- **Positiivinen asenne on kaiken A ja O!** Positiivisuus auttaa näkemään ympärillämme olevat myönteiset asiat negatiivisten sijaan. Positiiviset ihmiset ovat myös auliimpia auttamaan ja kannustamaan muita, siis laita positiivisuus kiertämään: se varmasti palaa myös antajalleen. Mallia voi ottaa lapsien ilosta - lapset hymyilevät 400 kertaa päivässä, aikuiset vain 15 kertaa.

- **Tunne itsesi ja omat vahvuutesi!** On tärkeää, että luotat itseesi ja omiin kykyihisi. Oman elämän arvokkaana kokeminen auttaa paremmin myös arvostamaan muita.
- **Muista, että erilaisuus on rikkaus!** Suvaitsevaisuus ja erilaisuuden hyväksyminen ovat arvoja, joita jokaisen tulisi miettiä omassa toiminnassaan. Avustajana jokainen toimii omilla kyvyillään ja taidoillaan, eikä kellään ole oikeutta arvostella toisen ominaisuuksia. Erilaisuuden hyväksymisen taito vaikuttaa myös oleellisesti itsetuntoon: kun on sinut itsensä kanssa, on helpompi hyväksyä myös muiden ainutlaatuisuus.
- **Nitistä kiire!** Kiire on yhteiskuntaa vaivaava sairaus, jota pahentavat menestyksen liialliset vaatimukset sekä joka paikasta tulviva informaatio. Kiireen syntymiseen voit kuitenkin vaikuttaa omilla valinnoillasi: kun tuntuu, ettei aikaa riitä mihinkään, on hyvä pysähtyä pohtimaan, mihin oikeastaan haluan aikaani käyttää? Jaksamisen kannalta on tasapainon löytyminen tärkeä edellytys niin vapaaehtoistoiminnassa kuin omassa elämässäkin.
- **Muista myös hiljentyä ja rauhoittua!** Avustajatoiminnassa ollaan useiden sosiaalisten vuorovaikutustilanteiden keskellä ja välillä voi tuntua siltä, että ”ihmiskiintiö” täyttyy. Sosiaalisen vuorovaikutuksen ja puheen sorinan sijaan kannattaa välillä nauttia myös hiljaisista hetkistä.
- **Ilo tekee ihmeitä!** Muista, että avustajatoimintaan on tärkeää sisällyttää myös huumoria ja naurua! Parasta on se, että yhdessä voi jälkeinpäin muistella yhteisiä mukavia kokemuksia ja onnistumisia, sekä myös epäonnistumisia hymyssä suin. Toiminnan iloon liittyy myös terve itseironia, josta voi nauttia, mikäli on sujut oman itsensä kanssa. Huumori on tervettä lisää myös järjestötoiminnassa: on oltava kuitenkin tarkkana, että huumori säilyy sellaisena, ettei se loukkaa toisia.
- **Opettele myös sanomaan EI!** Kaikkia tarjottuja tehtäviä ei tarvitse ottaa vastaan. Pyri rajaamaan tekemisen määrä itsellesi sopivaksi.
- **Vaihda kokemuksia!** Keskustele avustamisesta muiden vapaaehtoisten kanssa esim. vertaistukiryhmässä. Kanssakäyminen tuo iloa ja antaa uusia ideoita, ja keskustelu voi auttaa löytämään ratkaisuihin mieltä vaivaavaan asiaan.

Toiminta on tarpeen luoda sellaiseksi, josta lähtiessään voi todeta saaneensa taas kerran voimavaroja arkeen, eikä suinkaan menettäneensä niitä viimeisiäkin jaksamisen rippeitä.

Muistathan, että Avustajakeskuksella saat itse päättää, kuinka paljon keikkoja haluat ja jaksat tehdä. Sinulla on aina oikeus pitää taukoa vapaaehtoistoiminnasta, kun siltä tuntuu.

(Lähteet: Kujala 2010. Jaksaminen vapaaehtoisessa järjestötoiminnassa & Eläkeliiitto 2014. TunneMieli - Jaksamiseen vapaaehtoistyössä.)

## 2.10 Vammaispalvelulaki

Vammaispalvelulaki, eli laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista, säädettiin vuonna 1987 (Finlex, 3.4.1987/380).

Lain tarkoituksena on

- edistää vammaisen henkilön edellytyksiä elää ja toimia muiden kanssa yhdenvertaisena yhteiskunnan jäsenenä ja
- ehkäistä ja poistaa vammaisuuden aiheuttamia haittoja ja esteitä.

Miten?

- Elinolojen ja palveluiden kehittämisen avulla,
- yhteistyöllä eri viranomaisten ja vammaisjärjestöjen kanssa, sekä
- vammaisneuvosto nimeämisellä.
- Palvelujen ja tukitoimien tulee tukea omatoimista suoriutumista.

Vammainen on henkilö, jolla on pitkäaikaisesti (yli vuoden) vammasta tai sairaudesta johtuen erityisiä vaikeuksia suoriutua tavanomaisista elämän toiminnoista. Laki erottaa vammaiset ja vaikeavammaiset henkilöt lääkärin tai muun ammattihenkilön arvion avulla. Tarvittavat palvelut ja tukitoimenpiteet määritellään suhteessa vammaisuusasteeseen.

Vaikeavammaisille tarkoitetut palvelut ja tukitoimet:

- kuljetuspalvelut
- tulkkipalvelut
- asunnon muutostyöt
- asuntoon kuuluvat välineet ja laitteet
- henkilökohtainen avustaja/apu

Palveluasuminen

- kun tarvitaan toisen henkilön apua päivittäisten toimintojen suoriutumisessa jatkuvaluonteisesti,
- eikä olla kuitenkaan jatkuvan laitoshoidon tarpeessa.
- Voidaan järjestää palvelutalossa tai kotona avustajan/kotipalvelun/muutostöiden tms. avulla.



Muut vammaisille tarkoitetut palvelut ja tukitoimet: (harkinnanvaraisia, määrärahoihin ja toimintasuunnitelmaan sidottuja)

Sopeutumisvalmennus:

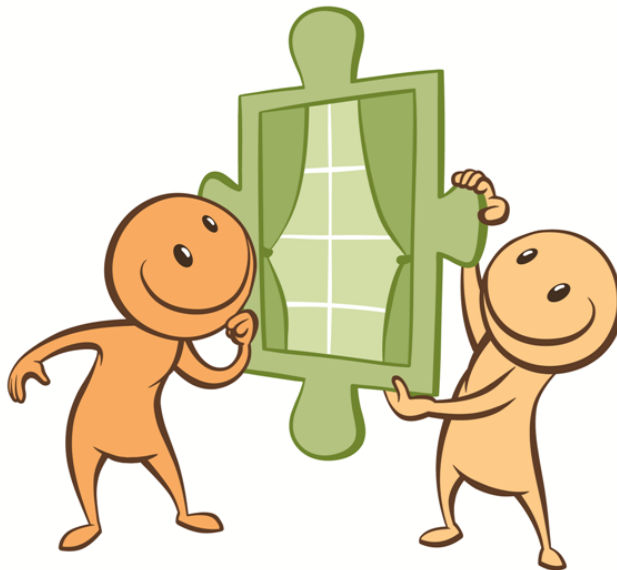
- viittomakielen opetus
- liikuntataidon opetus
- itsenäisen elämän harjoittelu

Avustajapalvelut (Turun oma malli):

- harrastus- ja vapaa-ajantoimintaan ensisijaisesti nuorille ja työikäisille

Muut vammaisille tarkoitetut palvelut ja tukitoimet:

- päivittäisissä toiminnoissa tarvittavat välineet, koneet ja laitteet
- ylimääräiset vaatekustannukset
- ylimääräiset erityiskustannukset



## 3 Avustaminen

### 3.1 Ennen keikalle lähtöä

- Alueohjaaja on tukenasi. Hän tulee mukaasi ensimmäisellä kerralla, jos koet tarvitsevasi tukea. Hänelle voi kertoa asiakastilanteista ja keksiä ratkaisuja onnistumiseen.
- Alueohjaajasi puhelinnumero kannattaa tallentaa omaan puhelimeen, jos kysyttävää tulee esimerkiksi keikan aikana. Alueohjaajan numeroa ei saa kuitenkaan antaa asiakkaille.
- Kysy, kuuntele ja kuule. Monesti on tärkeämpää olla korvana kuin torvena avustustilanteessa.
- Ole läsnä, älä tee puolesta. Hyvä avustaja on läsnä tilanteessa, aina valmiina ja reipas avustamaan tilanteessa kuin tilanteessa. Ota huomioon asiakkaan toiveet ja tarpeet ja tiedä omat rajasi!
- Avustajamme eivät kuljeta asiakkaita koskaan omalla autollaan!
- Älä anna omaa numeroasi asiakkaalle! Keikat sovitaan aina Avustajakeskuksen kautta.
- Ole oma itsesi!

Meillä on tiedot kaikista yksittäisistä keikoistasi, mutta pidäthän kirjaa vakituisten avustettavien kanssa tehdyistä keikoista tilastointiamme varten.

### 3.2 Ensimmäinen keikka

Kun Avustajakeskuksesta välitetään sinulle vapaaehtoiskeikka, saat tietosi aikataulut, perustiedot asiakkaasta (vamma ryhmä, apuvälineet, muistiasiat yms), mihin olette menossa, millä jne. Usein keikalla kuljetaan taksilla, joskus kävellen. Muistathan, että Keikalle mennessäsi esittele itsesi, ja kerro olevasi Avustajakeskuksen vapaaehtoinen avustaja.

## **Ensimmäisellä kerralla vakituisen avustettavan luona:**

### Esittely

- kerro itsestäsi ja pyydä asiakastakin kertomaan itsestään

### Odotukset

- mitä asiakas toivoo
- mihin itse olet valmis
- kuinka paljon aikaa on käytettävissä

### Yhteinen sopimus

- kuinka usein tavataan
- kuinka kauan tapaamiset kestävät
- saako sinulle soittaa kotiin tai työpaikalle
- saatko sinä soittaa asiakkaalle kotiin, töihin tai kouluun

Vakituksissa avustajasuhteissa on avustusta aloittaessa hyvä sopia pelisäännöt!

## **3.3 Vuorovaikutus ja kommunikointi**

Jokaisella on oikeus vuorovaikutukseen ja kommunikaatioon. Puhevammaisen toiminnallinen rajoite on ympäristön asettama!

Olemme tottuneet siihen, että sanat välittävät tietoa ja sanaton viestintä asenteita. Miten viestii ihminen, jolta jompikumpi tapa tai molemmat ovat häiriintyneet?

- Matka ajatuksesta kuultavissa olevaan puheeseen on varsin pitkä ja monimutkainen ja siksi helposti haavoittuva.
- Puhevammaisuuden syitä on monia.
- Puhe on vain osa kielellistä toimintaa.
- Kielenkehityksen aikana omaksutaan tieto kielen merkkijärjestelmästä ja sen sääntöjärjestelmästä.

Omalla esimerkillämme voimme muokata ympäristöä!

### Kommunikaation avuksi:

- kuuntele
- kertaa ja varmista
- kysy
- rauhoita tilanne (itsesi, toinen ja ympäristö)
- yksinkertaista
- konkretisoi

## Puhetta korvaavat kommunikaatiokeinot

- Välttömät kommunikaatiojärjestelmät:
  - osoittaminen
  - eleet ja ilmeet
  - viittomakieli
  - viitottu puhe
  - yksinkertaistetut viittomajärjestelmät
- Apuvälineen tarvitsevat järjestelmät:
  - piirtäminen ja kirjoittaminen
  - kuvat
  - puhetulkki
  - esineet
  - selkokieli
  - kuvasymbolit
  - aakkos- ja sanataulut
  - Bliss-symbolikieli



## Tekniset kommunikaatiovälineet

- kirjoittimet
- laitteet, joihin äänitetty valmiit viestit
- tietokoneohjelmat ja -järjestelmät
- kytkimet, otsatikut, otsalamput jne.

## 3.4 Siirtymiset

- **Avustettava itse usein tietää parhaiten, miten häntä on paras auttaa.** Käytä aikaa asiakkaan kanssa jutteluun (miten, voiko hän itse auttaa jne.).
- **Terve maalaisjärki ja rauhallinen suhtautuminen on tärkeää.** Harkitse siirron tarkoitusta, tunne omat voimavarasi ja taitosi.
- **Opettele käyttämään apuvälineitä.** Tutustu asiakkaan apuvälineisiin. Ensin aikaa menee opetteluun, mutta ajan myötä se nopeutuu ja antaa turvallisuutta molemmille.
- **Järjestä ympäristö, poista vaaratekijät.** Poista irtonaiset tavarat, lattian on oltava kuiva ja liukumaton, varo omia roikkuvia huivejasi, puseron reunoja yms. Katso, että olette asettuneet tarpeeksi lähelle siirtokohdetta ja oikeaan asentoon esim. pyörätuolin kanssa. Muista jarrut!
- **Pyydä apua, jos se on mahdollista ja tarvitset sitä.** Neuvottele kuitenkin aina ensin avustettavan kanssa.
- **Kerro avustettavalle mitä olet tekemässä milloinkin.**
- **Reippaat otteet ja reipas toiminta.** Vältä selän pitkäaikaista kuormitusta sekä selän kiertoasentoja. Käytä nostoissa reisilihaksia. Vältä äkkinäisiä, repäiseviä liikkeitä. Nostot mahdollisimman lähellä vartaloa. Ole tarpeeksi alhaalla

nostettaessa, oma rintakehä ja avustettavan rintakehä samalla korkeudella, joustot polvista, ei selästä!

- **Älä nosta vaatteista.** Vaarana on vaatteiden joustavuus, repeytyminen sekä niiden asettuminen huonosti, jota voi olla vaikea korjata.
- **Huolehdi avustettavastasi myös siirron jälkeen.** Älä irrota ennen kuin tiedät avustettavan tasapainon pitävän ja hänen pysyvän paikallaan. Raajat ja pää hyvään asentoon sekä vaatteiden asettelu, jos ovat menneet huonosti. Asennon on oltava hyvä varsinkin henkilöillä, jotka eivät itse pysty asentoon korjaamaan.
- **Kokemus tekee mestarin!** Ensimmäisillä kerroilla aina jännittää ja tuntee ehkä itsensä kömpelöksi, mutta mitä useammin tekee, sitä paremmaksi tulee ja nostaminen helpottuu.

### 3.5 Taluttaminen

- Asiakas tietää parhaiten itse, miten häntä talutetaan, joten kysy!
- Yleensä tarjotaan oma käsivarsi, johon avustettava voi tarttua (ei retuuteta eikä ”kanneta”).
- Vauhti riippuu avustettavasta, ei välttämättä tarvitse hidastella, vaan kävelyvauhti on normaali.
- Varmista, että oma tasapainosi on koko ajan hyvä ja katso minne astut, ettei tasapainosi mene.

### 3.6 Pyörätuolin käyttö

Manuaalinen pyörätuoli	Sähköpyörätuoli
ns. tavallinen pyörätuoli	ladattavat akut, itse ohjailtava
työnnettävä tai itse kelattava	ei voida työntää (voidaan laittaa ns. vapaalle ja työntää pienen matkaa)
pystyy kokoamaan, laittamaan kasaan	ei voida kasata
paino n. 8 kg –	paino n. 50 kg –
pystyy nostamaan	ei voida nostaa
voidaan kuljettaa tai kelata esteistä ja rapuissa	kulkee vain maavaransa verran esteistä, ei voi kulkea rapuissa (tarvitaan luiska)
jarrut laitettava ”päälle” erillisistä vivuista (ei 100% pitoa aina)	ei erillisiä jarruja (kun virta ei ole päällä, on ”jarrut” päällä)
Varottava esteitä, kuoppia ja töyssyjä yms. Seuraa missä ja miten kuljet, jos työnnät tuolia!	
<b>Turvavyön käyttö huomioitava, jos asiakkaalla on sellainen!</b>	<b>Turvavyön käyttö huomioitava, jos asiakkaalla on sellainen!</b>

### 3.7 Ruokailu

Ruokailussa avustamisessa tärkeää:

- tehdään yhdessä!
- ruokailutavat
- hyvä asento
- kiire pois

Itse syövä	Syötettävä
tarvittavat välineet ja ruoka oikeisiin paikkoihin	jokaisen omaa tahtia
tarvittaessa oltava apuna	sopivan kokoiset suupalat
näkövammaiselle kerrottava missä kohdassa lautasta eri ruokalajit sijaitsevat	siisteys
	varataan tarpeeksi aikaa
	puhutaan mahdollisimman vähän, jotta ruoka ei jäähtyisi
	sovittava missä järjestyksessä mitään syödään
	ei sekoiteta ruokaa yhteen

Avustaja syö joko yhtä aikaa avustettavan kanssa tai vasta avustettavan ruokailun jälkeen (aika, paikka, tavat...)

### 3.8 Taksilla kulkeminen

#### Invataksi

Invataksi on pyörätuolia käyttävien vammaisten ja muiden liikuntarajoitteisten kuljetukseen rakennettu ja varustettu M-luokan auto, jota käytetään luvanvaraisessa henkilöliikenteessä.

Invataksissa on pyörätuolia varten nostin tai riittävän loivat kulkusillat ja vähintään kaksi pyörätuolipaikkaa, joita kumpaakin varten on tilaa vähintään 0,7 m x 1,1 m. Pyörätuolipaikan tilassa saa olla vaihtoehtoisia käyttöä varten helposti sivuun käännettävät istuimet, joiden tarvitsema tila ei vähennä pyörätuolien tilaa. Pyörätuolit ja niissä matkustavat ovat luotettavasti kiinnitettävissä ajoneuvoon. (Lähde: [http://www.trafi.fi/tieliikenne/verotus/ensirekisteroinnin\\_jalkeinen\\_autovero/invataksi](http://www.trafi.fi/tieliikenne/verotus/ensirekisteroinnin_jalkeinen_autovero/invataksi))

## Kelataksi

Kelan suorakorvattavien taksimatkojen korvaus on siirtynyt uuteen järjestelmään vuosien 2011-2013 aikana. Tämä tarkoittaa sitä, että taksi on tilattava Kela-taksin tilauskeskuksesta, jotta Kelan maksaman matkakorvauksen taksimatkasta voi saada suoraan taksissa. Kela-taksissa kuljettajalle näytetään aina Kela-kortti ja maksetaan vain omavastuuosuus 14,25 euroa yhdensuuntaisesta matkasta. Jos Kela-korttia ei ole mukana, koko matka maksetaan itse ja myöhemmin korvauksen voi hakea Kelalta. (Lähde: <http://www.taksinumerot.fi/Kelataksi.html>)

Kela-taksin vakiotaksiasiakkuuden määrittelee Kela. Vakiotaksiasiakkuuden voivat saada esimerkiksi:

- Kelan lääkinnällisen kuntoutuksen vaikeavammaiset asiakkaat (KKRL 9 §)
- asiakkaat, jotka ovat olleet aiemmin Kelan lääkinnällisen kuntoutuksen vaikeavammaisia asiakkaita (KKRL 9 §)
- asiakkaat, jotka täyttäisivät Kelan lääkinnällisen kuntoutuksen vaikeavammaisten kriteerit (kkrl 9 §), mutta jotka ovat oikeutettuja kuntoutukseen jonkun toisen lainsäädännön perusteella, esim. liikenne- tai työtapaturma lainsäädännön perusteella. (Lähde: [http://www.kela.fi/taksimatkat-\\_taksimatkaan-liittyvia-kysymyksia](http://www.kela.fi/taksimatkat-_taksimatkaan-liittyvia-kysymyksia))

## 3.9 Erityisliikunta

Liikuntalaki edellyttää peruspalveluiden ja edellytysten luomista tasavertaisesti kaikille kuntalaisille. Erityisliikunnalla tai soveltavalla liikunnalla tarkoitetaan sellaisten henkilöiden liikuntaa, joilla on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan, ja joiden liikunta vaatii soveltamista ja erityisosaamista. (Komiteamietinnön 1996 määritelmä)

Erityisliikunnan tavoitteet

- Toiminnalliset tavoitteet:
  - terveyden ja toimintakyvyn parantuminen ja ylläpitäminen
  - fyysisen kunnon ylläpitäminen ja kohottaminen
  - liikunnan perustaitojen oppiminen ja omien liikuntamahdollisuuksien ja suorituskyvyn tunteminen
  - säännöllinen liikunnan harrastaminen
- Sosiaaliset tavoitteet:
  - toisten ihmisten huomioonottaminen ja yhteistyökyky
  - vertaiskontaktien lisääminen
  - tuen ja kannustuksen vastaanottaminen muilta henkilöiltä
- Tunnealueen tavoitteet:
  - onnistumisen elämyksien kokeminen
  - itseluottamus
  - ilo ja virkistys

- motivaatio, eli liikunnan tärkeäksi kokeminen
- Tiedolliset tavoitteet:
  - kehon rakenteen ja sen toiminnan tuntemisen oppiminen
  - oman vammansa tai sairautensa tunteminen
  - liikunnan vaikutus
  - sopivien liikuntamuotojen ja harrastusmahdollisuuksien tiedostaminen

### 3.10 Avustajasuhteen lopettaminen

Suhde voi olla lyhyt- tai pitkäaikainen

- pelisäännöistä sovitaan alussa
- suhde ei ole ikuinen
- vältetään riippuvuutta

Lopettamisen syitä:

- suhde ei vain toimi
- elämäntilanteet muuttuvat

Miten lopettamista helpotetaan?

- etsitään yhdessä uusi avustaja ja tehdään yhdessä ensimmäiset kerrat
- harvennetaan tapaamisia

Avustajakeskus auttaa

- ota yhteys työntekijöihin!





## 4 Sairaudet

### 4.1 Aivovamma

Aivovamma syntyy päähän kohdistuvan ulkoisen iskun seurauksena. Valtaosa vammoista tulee liikuntaonnettomuuksissa. Aivovammoja syntyy vuosittain noin 1500. Pysyviä vaikeita vammoja saa vuodessa noin 500 henkilöä. Suurin osa vammautuvista on miehiä.

Aivovamma aiheuttaa sekä fyysistä että psyykkistä haittaa. Vamman seuraukset riippuvat vammamekanismista, vamman vaikeusasteesta sekä vaurioituneen alueen sijainnista ja laajuudesta. Aivovamma voi aiheuttaa mm.:

- muistivaikeuksia,
- keskittymisen ja tarkkaavaisuuden häiriöitä,
- puhehäiriöitä,
- havaitsemisen ja tiedon käsittelyn hitautta,
- aloitekyvyttömyyttä,
- väsyneisyyttä,
- vaikeuksia suunnitelmallisuudessa ja erilaisia käyttäytymisen häiriöitä.
- Mielialoihin, tunnereaktioihin ja persoonallisuuteen liittyvät muutokset ovat tavallisia.
- Halvaukset, näkökenttäpuutokset, tasapainohäiriöt ja epilepsia ovat aivovammojen yleisiä oireita.
- Osalla aivovamman saaneista on vaikeita liikuntahaittoja.

Koska vamman aiheuttamat lukuisat muutokset saattavat esiintyä yhdessä tai erikseen eri asteisina, niillä voi olla pitkäaikaisia, itsenäistä elämää estäviä vaikutuksia. Aivovamman saanut voi toipua hyvinkin fyysisitä vammoistaan, mutta muut siihen liittyvät haitat saattavat vaikeuttaa jatkuvasti jokapäiväistä elämää. Vammautunut ei pysty entiseen tapaan selviytymään työssä, harrastuksissa ja sosiaalisissa suhteissa. Hänen ja hänen perheensä koko elämäntilanne muuttuu.

### 4.2 Selkäydinvamma

Tapaturmainen selkäydinvamma muuttaa potilaan ja hänen läheistensä elämän usein silmänräpäyksessä. Fyysisten vammojen ohella potilaan psyykekin on lujilla.

Selkäydinvammapotilas on yleensä melko nuori: keski-ikä on 39 vuotta. Vammautuneista lähes 80 % on miehiä. Vajaat 100 suomalaista saa vuosittain tapaturman seurauksena selkäydinvamman, nelisenkymmentä liikenteessä ja melkein yhtä monta putoamisen takia. Noin seitsemän potilasta sadasta vammautuu sukellustapaturmassa. Liki puolella selkäytimen vaurio on kaulan alueella. Tällöin sekä kädet että jalat halvaantuvat, jolloin puhutaan neliraajahalvauksesta, tetraplegiasta. Tapaturmassa potilas saa usein muitakin

kuin selkäyttimeen kohdistuvia vammoja. Hoito vaatii siksi monen ammattiryhmän erikoisosaamista.

Vaikka selkäydinvamma ei voida parantaa, monet elintoimintojen häiriöiden vuoksi uhkaavat lisähankaluudet ovat ehkäistävissä. Siksi nopea ja asiantunteva kuljetus lopulliseen akuuttihoitopaikkaan on tärkeää.

Kuntoutuksen tulee alkaa niin pian kuin mahdollista. Pyörätuoliin ja pystyasentoon pääsy riippuu potilaan yleistilan ohella hänen muista vammoistaan ja tavasta, jolla murtuma on korjattu. Selkäydinvammaisen on harjoteltava kääntymään vuoteessa, nousemaan istualleen ja siirtymään pyörätuoliin. Voima- ja kestävyysharjoittelu ovat tällöin tärkeitä. Useimmat tarvitsevat lisäksi yksilöllistä fysioterapiaa, jolla korjataan jänteiden ja nivelten kireyttä tai muita tuki- ja liikuntaelinten häiriöitä.

Noin joka kymmenes potilas pystyy myöhemmin kävelemään ilman apuvälineitä, ja neljännes liikkuu erilaisten alaraajatukien ja kyynärsauvojen tai kävelykeppien avulla. Puolet käyttää pääasiallisena liikuntavälineenään käsikäyttöistä pyörätuolia, ja joka kymmenes liikkuu sähkökäyttöisellä pyörätuolilla. Useimmat selkäydinvammaiset pystyvät ajamaan erikoislaittein varustettua autoa. Ruokaileminen, siistiytyminen, lukeminen ja kirjoittaminen, viestimien ja elektroniikan käyttö, kodinhoito ja ruoanvalmistus saattavat vaatia apuvälineitä.

Potilas tarvitsee lääketieteellisen hoidon ohella kriisihoitoa ja tukea, joka helpottaa hänen sopeutumistaan vammaan. Keskeinen periaate kaikessa hoidossa on tukea potilaan omanarvontunnetta ja auttaa häntä vähitellen löytämään ne keinot, joilla voi jatkaa mahdollisimman itsenäistä elämää. Realistinen päämäärä kuntoutusta aloitettaessa edistää paranemista. Vammautumisen aiheuttama akuutti kriisi menee yleensä ohi muutamassa kuukaudessa. Myönteistä on, että suuri osa, noin 80 % vammautuneista, selviytyy ajan mittaan masennuksestaan. Omaisten tukeminen kriisivaiheessa edistää potilaan selviytymistä.

Selkäydinvammaisen tarvitsee seurantaa ja kuntoutusta läpi elämän. Hoito on aina yksilöllistä: joku saattaa esim. lihasjäykkyyden takia tarvita kuntoutusta kolme kertaa viikossa, toinen selviytyy kerran vuodessa järjestettävällä laitospääntoutuksella. Jokaista kannustetaan liikkumaan ja kuntoilemaan myös kotioloissa. Vuosia kestävä pyörätuolin käyttö voi aiheuttaa käsiin ja olkavarsiin ajoittain hankaliakin rasitusvaivoja. Oikea istuma-asennon löytäminen ja pyörätuolin säätäminen sopivaksi ovat tärkeä osa potilaan hoitoa. Pyörätuolin käyttäjä voi tehdä monenlaista työtä.

### 4.3 CP-vamma

CP on lyhenne englannin kielen sanoista Cerebral Palsy. Vamma määritellään kehittyvien aivojen liikkeistä ja asennoista vastaavien keskuksien ja niiden yhteyksien kertavaurioiksi, jotka syntyvät raskauden aikana tai varhaislapsuudessa (0-3 v.).

CP-vamma ei ole yhtenäinen vamma, vaan oireyhtymä, jolle on tyypillistä tiettyjen lihaksien tai lihasryhmien toiminnan vaikea kontrollointi. Haitta-aste vaihtelee vähäisistä toimintahäiriöistä vaikeaan monivammaisuuteen. Suomessa arvioidaan syntyvän vuosittain kaksi CP-vammaista lasta tuhannesta (n. 130-140 lasta).

#### Syyt

Nykyisin tiedetään kymmeniä syitä CP-vammaisuuteen, mutta yksittäistapauksissa on syyt määrittäminen edelleen vaikeaa, koska monet tekijät vaikuttavat lapsen kehitykseen. Lapsesta riippumattomat tekijät ovat vammaan johtavista syistä tärkeimmät. Ne voivat vaikuttaa kehittyviin aivoihin raskauden aikana, synnytyksen yhteydessä tai varhaislapsuudessa. CP-vammaisuuteen on harvoin yhtä ainoata syytä: vamma on usean syyt yhdistelmä. Noin puolet CP-vammoista johtuu ennen syntymää tapahtuneesta sikiön vaurioitumisesta. Yleisimmät syyt ovat hapenpuute, aivoverenvuodon aiheuttama aivojen solutuho, aivokalvontulehdus, vastasyntyneen matala verensokeri tai istukan toiminnan häiriöt. Perinnöllinen tekijä on hyvin harvinainen.

#### Muodot

- Spastiset muodot, joissa aivovaurion pohjalta lihasjänteisyys on kohonnut.
- Dyskineettiset muodot, joissa lihasjänteisyys vaihtelee.
- Ataktiset muodot, joissa on tasapainovaikeus ja huono liikkeiden hallinta.

Voidaan sanoa, että kahta samanlaista CP-vammaa ei ole, koska oireyhtymä esiintyy eri henkilöillä erilaisena. Yhdellä lapsella voi olla kahta tai jopa kolmea liikunnallista poikkeavuutta.

#### Liitännäisvammat:

- aistivammat: hahmotushäiriöt, asentotunto häiriintynyt, tuntoaistien huono kehittyminen, aistien yhteentoimimisen ongelmat,
- näkö- ja kuulohäiriöt,
- epilepsia,
- oppimisvaikeudet: puolella CP-vammaisista henkinen kehitys on normaali, neljäsosalla lievästi hidastunut ja neljäsosalla vaikea henkinen kehitysvamma,
- puheen kehityksen häiriöt

Lisävammaisuutta on noin 80 %:lla CP-vammaisista.



#### 4.4 Kehitysvamma

Suomessa on arviolta noin 30 000 kehitysvammaista ihmistä. Vamma voi johtua joko syntymää edeltävistä syistä, synnytyksen yhteydessä sattuneista vaurioista tai lapsuusiän sairauksista ja tapaturmista. Kehitysvamma ilmenee ennen 18 vuoden ikää.

Kehitysvamma ei ole sairaus, vaan vaurio tai vamma, joka haittaa jokapäiväistä selviytymistä sitä vähemmän, mitä paremmin yhteiskunta on suunniteltu meille kaikille.

Kehitysvamma on vamma ymmärtämis- ja käsityskyvyn alueella. Siksi uusien asioiden oppiminen ja käsitteellinen ajattelu ovat kehitysvammaisille ihmisille vaikeampia kuin muille. Kuitenkin kehitysvammaiset oppivat monia asioita samalla tavalla kuin muut. Ihmisen persoonallisuudessa älykkyys on vain osa kokonaisuutta. Kasvatus, elämäkokemukset, oppiminen ja elinympäristö vaikuttavat kehitykseen ja siihen, millaisiksi ihmisiksi me kasvamme.

Jotta kehitysvammaiset ihmiset voisivat elää tasa-arvoisina jäseninä yhteiskunnassa, he tarvitsevat tukea, ohjausta ja palveluita. Nämä voivat liittyä kommunikaatioon, omatoimisuuteen, kodinhoitoon, sosiaalisiin taitoihin, ympäristössä liikkumiseen, terveyteen ja turvallisuuteen, kirjallisiin taitoihin, vapaa-aikaan ja työhön. Yksilöllinen, tarpeenmukainen tuki auttaa kehitysvammaista ihmistä elämään hyvää, hänelle luontaista itsenäistä elämää.

Kehitysvamman aste vaihtelee vaikeasta vammasta lievään oppimisvaikeuteen. Monilla kehitysvammaisilla on lisävammoja, jotka saattavat vaikeuttaa liikkumista, puhetta tai vuorovaikutusta muiden ihmisten kanssa. Vain vamma yhdistää kehitysvammaisia ihmisiä, muuten he ovat samalla tavalla yksilöitä kuin muutkin. Heillä on oma persoonallisuutensa, omat vahvuutensa, mahdollisuutensa ja kykynsä, jotka on löydettävä ja joita täytyy tukea.

Lisätietoja: [www.kvtl.fi](http://www.kvtl.fi)



Kehitysvammaisten  
Tukiliitto ry

Turun Seudun Kehitysvammaisten Tuki ry  
<https://sites.google.com/site/kehitysvammaisetturku/>

## 4.5 Lihastaudit

Lihastauteja sairastavia ihmisiä on Suomessa arviolta n. 4000- 5000. Lihastauteja löytyy kaikista ikäryhmistä ja molemmilta sukupuolilta. Erilaisia lihassairauksia on tunnistettu satoja, niissä on kyse hermoston ja lihasten toiminnan tai yhteistyön häiriöstä. Lihassairaudet ovat usein perinnöllisiä ja luonteeltaan eteneviä. Ne vaikuttavat liikuntakykyyn. Hoitona käytetään liikuntaa ja fysioterapiaa, joskus myös lääkitystä. Lihassairauksiin ei ole parannuskeinoja, mutta monet apuvälineet helpottavat elämää sen kanssa.

Lisätietoja: [www.tsly.fi](http://www.tsly.fi)



## 4.6 MS-tauti

MS eli multippeliskleroosi, on etenevä oireita aiheuttava keskushermoston sairaus. Sairauden oireet ja taudinkulku ovat ennustamattomat ja yksilölliset. Suomessa on n. 5000 MS-tautia sairastavaa. Sairastumisikä on noin 20-40 vuoden ikäisenä. Taudin syntymekanismi ei ole tutkimuksista huolimatta vielä selvillä. MS-tauti ei periydy.

MS-taudin etenemistapa vaihtelee eri ihmisillä. Oireet ilmaantuvat ennakoimattomasti ja nopeasti, jonka jälkeen hitaasti häviävät. Tätä kutsutaan ns. pahenemisvaiheeksi. Pahenemisvaiheiden välillä on pitkiä vähäoireisia jaksoja. Taudin edetessä oireet eivät pahenemisvaiheiden jälkeen enää yhä täydellisesti häviä, vaan kertyy pysyviä oireita. Tavallisimmin nämä ovat tasapainovaikeuksia ja rakkovaivoja. Kymmenen sairastamisvuoden jälkeen sairauden eteneminen muuttuu yleensä tasaisemmaksi. Sairauden kulkuun ei voi juuri itse vaikuttaa. Erilaiset tulehdussairaudet voivat kuitenkin laukaista pahenemisvaiheen.

Oireet:

- Yleinen uupumus. Uupumus on tavallinen MS-taudin oire ja se voi ilmentyä jo kauan ennen sairauden toteutumista. Kyky sietää rasitusta on alentunut, palautuminen rasituksen jälkeen kestää aiempaa kauemmin tai myöhään valvominen on vastenmielistä.
- Näön häiriöt. Näköhermon tulehdus voi olla MS-sairauden ensimmäinen oire. Näkö hämärtyy yleensä ohimenevästi. Näön hetkittäisistä heikkenemisistä voi olla myös esim. rasituksen yhteydessä, silmien takana särkyä ja liikearkuutta, lukeminen voi tuottaa vaikeuksia, kaksoiskuvia.

- Tuntohäiriöt. Kutina, nipistely, puutuminen. Tunnon heikentymistä jalkaterissä ja sormenpäissä, joskus myös kipua.
- Lihasjäykkyys ja voiman puute. Voimien vähetessä vastaaviin lihaksiin syntyy jäykkyyttä, lihasten yhteistoiminta häiriintyy. Kömpelyys ja huonontunut sorminäppäryys.
- Tasapainovaikeudet. Sairauden tavallisempia oireita. Erityisesti rasituksen yhteydessä, kuumassa ja hämärässä.
- Virtsarakon oireet. Tihentynyt virtsaamistarve ja virtsankarkailu.
- Seksuaalisuuden ongelmat. Ohimeneviä masennusvaiheita, jotka liittyvät muuttuviin elämäntilanteisiin sairauden edetessä.
- Masennus. Liittyy myös muuttuviin elämäntilanteisiin sairauden edetessä.
- Muistin häiriöt. MS ei vaikuta älyllisiin suorituksiin, mutta pitkään sairastaneilla saattaa esiintyä muistiongelmia arkisissa elämäntilanteissa.

Lisätietoja: [www.loms.fi](http://www.loms.fi)



**Lounais-Suomen MS-yhdistys**  
Sydvästra Finlands MS-förening

#### 4.7 Parkinson

Parkinsonin tauti on parantumaton, etenevä neurologinen sairaus, jonka oireet saadaan nyky lääkehoidon avulla kuitenkin yleensä varsin hyvin hallintaan. Tauti johtuu siitä, että aivojen tietyt liikesäteilysin osallistuvat hermosolut alkavat tuhoutua. Tuhoutuminen on etenevää, eikä sitä toistaiseksi pystytä millään hoidoilla pysäyttämään. Samanlaista solujen vähittäistä tuhoutumista tapahtuu normaalissakin vanhenemisessa, Parkinsonin taudissa tuhoutuminen alkaa vain aikaisemmin ja on voimakkaampaa. Suomessa Parkinsonia sairastavia henkilöitä on noin 10 000. Yli 70-vuotiaista tauti on jo lähes kahdella ihmisellä sadasta. Keskimääräinen alkamisikä on 60 ikävuoden molemmin puolin. Selvää sukupuolieroa ei ole.

##### Taudin kulku

Tauti on parantumaton, yleensä hitaasti etenevä. Yksilöllisiä eroja on kuitenkin paljon. Parkinsonin taudissa hermosoluja tuhoutuu pääasiallisesti aivojen tyviosassa sijaitsevan mustatumakkeen alueelta. Se kuuluu aivojen liikkeen säätelyjärjestelmään. Tämän tumakkeen soluissa toimii tiedonkulkua solusta toiseen välittävänä aineena dopamiini. Mitä enemmän soluja tuhoutuu sitä alhaisemmaksi käy dopamiinin pitoisuus ja sitä enemmän tulee oireita. Kyseessä on hidas tapahtuma.

Kuka sairastuu?

Taudin aiheuttajaa ei tiedetä eikä se periydy. Tutkimuksista huolimatta ei tiedetä miksi joku sairastuu ja toinen ei. Tautia ei voida todeta etukäteen, eikä sen puhkeamista estää toistaiseksi millään keinolla.

Oireet

Tauti on varsin monimuotoinen ja yksilöllinen. Taudin yhteydessä usein esiintyy:

- lepovapinaa, lihasjäykkyyttä ja
- liikkeiden hitautta.

Lisäksi saattaa ilmaantua:

- tasapainovaikeuksia,
- erilaisia autonomisen hermoston häiriöitä (mm. ihon rasvoittumista, hikoilun lisääntymistä, ummetusta ja virtsantulovaikeuksia),
- tiedollisten toimintojen ja tunne-elämän häiriöitä (esim. tunneherkkyyden lisääntymistä, masennustaipumusta, aloitekyvyn heikkenemistä ja ajatusten hidastumista).

Hallitsevina ovat kuitenkin liikuntakyvyn vaikeutumista aiheuttavat oireet.

Hoito

- Lääkehoito: Sairastuminen tarkoittaa myös sitä, että joutuu käyttämään todennäköisesti koko elämän ajan säännöllistä lääkitystä. Oireita voidaan nykyllä lääkkeillä lievittää varsin hyvin, vaikka lääkkeet eivät paranna tautia eivätkä estä sen etenemistä. Lääkitys on aina yksilöllinen ja taudin hoidon kulmakivi.
- Liikunta: Liikunta on erittäin tärkeä toimintakyvyn ylläpitäjä. Jokaisen tulisi liikkua aktiivisesti. Aluksi omatoimisesti, avustajan kanssa ja myöhemmin fysioterapian avustamana.

Lisätietoja: [www.tupary.fi](http://www.tupary.fi)



Turun seudun Parkinson yhdistys ry

## 4.8 Polio

Polio on virustauti, joka leviää epäpuhtaiden ruoka-aineiden ja vesien välityksellä. Suora pizaratartuntakin on mahdollinen. Suomessa polioon sairastuneiden määrän arvellaan olevan n. 4000-6000 ihmistä. Rokotusten ansiosta polio on käytännössä hävitetty Suomesta. Edelleen on kuitenkin maita, joissa polioon yhä sairastutaan.

Polio, eli lapsihalvaus, oli yksi 1900-luvun tuhoisimmin tarttunut tauti. Pahimmillaan se vaatii sairastuneen sijoittamista hengityskoneeseen koko loppuiäksi ja useimmat se rampautti ja vain harvat palautuivat entiselleen kuntoutuksen jälkeen. Vuosittain tähän sairastui yli puoli miljoonaa lasta ennen rokotteiden käyttöönottoa 1950-luvun puolivälissä.

Polioviruksia on useita eri tyyppejä ja polioon sairastaneilla on vasta-aineita vain yhtä virustyyppiä kohtaan. Tästä syystä myös polioon sairastuneiden pitää huolehtia rokotuksista. Monilla polioon sairastuneilla ilmenee pitkällä aikavälillä oireita, joita nimetään postpolioksi tai polion myöhäsoireiksi. Oireet ilmaantuvat usein vasta 30-40 vuotta sairastumisesta, eli monien terveiden vuosien jälkeen.

Lisätietoja:

Polioinvalidit ry

[www.polioliitto.com](http://www.polioliitto.com)

## 4.9 Tuki- ja liikuntaelinsairaudet

Tuki ja liikuntaelinsairaudet ovat väestössä yleisin kipua ja työkyvyttömyyttä aiheuttava sairausryhmä. Yli miljoonalla suomalaisella on jokin pitkäaikainen tuki- ja liikuntaelinten sairaus. Haastattelututkimusten ja työkyvyttömyyseläketilastojen mukaan etenkin selkäsairaudet ja nivelrikko ovat viime vuosikymmeninä yleistyneet. Esiintyvyyden kasvu näyttää kuitenkin pysähtyneen tai jopa kääntyneen laskuun 1990-luvulla.

Suotuisasta kehityksestä huolimatta tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastavien henkilöiden määrä lienee yhä kasvussa väestön vanhenemisen takia. Hoidon tarve on lisääntymässä myös hoitomahdollisuuksien parantumisen johdosta. Vaaratekijöitä ovat raskas ruumiillinen työ, toistuva kuormitus, tapaturmat, ylipaino ja tupakointi. Hoidon ja kuntoutuksen kehittämisen ohella tarvitaan laaja-alaista terveyttä edistäviä toimenpiteitä tuki- ja liikuntaelinten sairauksien ja niistä aiheutuvien haittojen vähentämiseksi.

### Nivelreuma

Nivelreuma (arthritis rheumatoides) on pitkäaikainen ja vaikea nivelten sairaus, jonka aiheuttajaa ei tunneta. Nivelreumaan sairastuu vuosittain noin 1700 suomalaista aikuista. Yli 16-vuotiaita nivelreumaa sairastavia on Suomessa noin 35 000. Sairastuminen on



yleisintä 60-70 -vuotiailla naisilla, harvinaisinta nuorilla miehillä. Sairaus on 2-3 kertaa yleisempi naisilla kuin miehillä.

Nivelreuma ei ole periytyvä tauti, mutta alttius sairastumiseen on lievästi periytyvä. Nivelreuman riskitekijät tunnetaan puutteellisesti. Tärkein altistava tekijä on tupakointi. Hormonien merkitykseen viittaa se, että sairaus on selvästi yleisempi naisilla sekä oireiden paheneminen tai puhkeaminen raskauden jälkeen. Muita nivelreumalle altistavia syitä ovat synnytyksen tai keskenmenon jälkeinen aika, infektiot ja mahdollisesti nivelten vammat. Nivelreumaa sairastavan lähisukulaisella on 2-4ertainen sairastumisriski muuhun väestöön verrattuna.

Nivelreuma ei ole enää niin vakava sairaus kuin vielä joitakin vuosikymmeniä sitten. Hoito on nykyään selvästi tehokkaampaa. Vaikuttaa myös siltä, että sairauden kulku olisi lieventynyt.

Lisätietoja: [www.turunreumayhdistys.fi](http://www.turunreumayhdistys.fi)



#### 4.10 Aivoverenkiertohäiriöt

Aivoverenkiertohäiriö eli AVH on yleisnimitys aivoverenkierron sairaustiloille. Aivot säätelevät ihmisen toimintaa. Siksi aivoverenkiertohäiriön aiheuttama kudosaivourio vaikuttaa monin tavoin sairastuneen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Seuraukset ovat aina yksilölliset ja ne riippuvat vaurioalueen sijainnista ja laajuudesta. Aivoverenkiertohäiriö voi tuottaa pysyviä tai ohimeneviä kehon halvausoireita, häiriöitä kielellisissä toiminnoissa sekä muussa henkisessä suoriutumisessa.

**Aivohalvauksella** tarkoitetaan aivokudoksen vaurioitumisesta johtuvaa aivojen toimintahäiriötä. Sen syynä on usein aivoverenkiertohäiriö, joka voi aiheutua aivoverisuonitukoksesta tai aivoverenvuodosta. Aivojen toimintahäiriöitä voivat aiheuttaa myös aivovamma, -kasvain tai -tulehdus. Aivohalvauksen sairastaneilla on usein vaikeuksia arkielämässä: liikkumisessa, syömisessä, pukeutumisessa ja hygienian hoidossa sekä sosiaalisten suhteiden luomisessa ja ylläpitämisessä.

**Aivoverisuonitukoksen** tärkeä syy on valtimosuonten kovettuminen ja ahtautuminen. Ahtautuneeseen suoneen syntyvä tukoa estää verenkierron, jonka vuoksi tietty kudosalue

jää ilman happea. Aivojen hermosolukko ei kestä hapenpuutetta, vaan se vaurioituu pysyvästi lyhyessä ajassa. Puhutaan aivoinfarktista.

**Aivoverenvuodossa** valtimosuoni repeää, jolloin veri vuotaa joko aivoaineeseen (ICH) tai lukinkalvon alaiseen tilaan (SAV). SAV:n aiheuttaa useimmiten aivojen pinnalla olevan valtimon synnynnäisen pullistuman (aneurysman) repeäminen. Vuotanut veri imeytyy vähitellen pois aivoista, mutta verenvuoto aiheuttaa kuitenkin kudosvaurioita.

Aivoverisuonitukoksen tai aivoverenvuodon sairastaneita elää Suomessa noin 50 000 henkilöä. Vuosittain sairastuu noin 14 000 ihmistä.

#### 4.11 Afasia

Afasialla tarkoitetaan kielellistä häiriötä, joka voi ilmetä eri tavoin. Afasiassa puheen tuottaminen ja ymmärtäminen sekä lukeminen ja kirjoittaminen voivat olla vaikeutuneet. Kielellisestä häiriöstä huolimatta älykkyys ja ajattelu ovat usein normaalit.

Afasia johtuu aivokudoksen vaurioista tai toimintahäiriöstä, joka on yleensä vasemman aivopuoliskon alueella. Yleisin syy aivovaurioon on aivoverenkiertohäiriö: aivoinfarkti tai aivoverenvuoto. Myös aivovammat ja aivokasvaimet voivat aiheuttaa afasiaa.

Lisätietoja:



Turun Seudun Aivohalvaus- ja Afasiayhdistys ry  
<http://turunavh.aivoliitto.fi/>

#### 4.12 Muistisairaus

Normaalia ikääntymistä vai alkavaa muistisairautta - koska aihetta huoleen?

Muisti on tärkeä työvälineemme selviytyäksemme tavallisen arkielämän askareissa. Normaali ikääntyminen tuo tullessaan muutoksia myös muistiin ja asioiden mieleen palauttaminen muuttuu.

Muistin vuoksi kannattaa kuitenkin hakeutua muistitutkimukseen, jos:

- Henkilö on itse huolestunut tai hänen omaisensa ovat huolestuneet lähimuistista, vaikka sosiaalinen toimintakyky on säilynyt.
- Muistihäiriö haittaa töitä tai arkiaskareita.
- Sovitut tapaamiset unohtuvat.

- Terveyspalveluiden käyttö on epätarkoituksenmukaista, hoito-ohjeiden noudattamisessa ilmenee vaikeuksia.
- Sanat ovat kateissa ja henkilö käyttää epäasianmukaisia sanoja.
- Päätely- ja ongelmanratkaisukyky ovat heikentyneet.
- Käsitteellinen ajattelu on heikentynyt, esimerkiksi taloudellisten asioiden hoitamisessa on vaikeuksia.
- Esineitä katoaa ja joskus on vaikeaa ymmärtää niiden käyttötapaa ja -tarkoitusta, käytön ohjeet vain unohtuivat.
- Esiintyy mielialamuutoksia, ahdistuneisuutta ja apatiaa yhdessä lähimuistin heikkenemisen kanssa.
- Persoonallisuus muuttuu, ilmenee sekavuutta, epäluuloisuutta tai pelokkuutta.
- Huom. muistioiretta voi edeltää tilanne, jossa aloitekyky on heikentynyt ja henkilö on vetäytynyt.

Muistisairauksiin sairastuu vuosittain n. 13 000 henkilöä, eli päivittäin n. 36 henkilöä sairastuu johonkin muistisairauteen.

## **Dementia**

Dementia on yleisesti käytetty käsite, joka liitetään poikkeuksetta muistiongelmiin. Dementia voi olla ohimenevä, etenevä tai pysyvä jättilä. Hoidettavissa oleva tila saattaa johtua esimerkiksi psyykkisistä häiriöistä, aineenvaihdunnan häiriöistä, puutostiloista ja eräistä kallon sisäisistä syistä. Parannettavissa oleva syy voi siis olla seuraus esimerkiksi masennuksesta, kilpirauhasen vajaatoiminnasta, mutta myös lisäkilpirauhasen liikatoiminnasta tai B-12 vitamiinin liian vähäisestä saamisesta.

Etenevää dementiaa aiheuttavia tunnetuimpia sairauksia ovat Alzheimerin tauti, verisuoniperäinen muistisairaus, Lewyn kappale -tauti sekä otsalohkorappeumasta johtuva muistisairaus. Pysyviä jälkitiloja voi aivoihin jäädä esimerkiksi aivovammasta, aivoverenkiertohäiriöstä tai aivotulehduksesta.

Dementia on kuitenkin paljon muutakin kuin muistamattomuutta. Se on kokonainen oireyhtymä, joka ilmenee yksilöllisesti ja moni-ilmeisesti riippuen siitä, missä kohtaa aivoissa vaurioitettava sairaus pääsee tekemään tuhojaan. Virallisissa määrittelyissä dementialla tarkoitetaan useiden henkisten ja älyllisten toimintojen heikentymistä. Keskeisenä oireena on muistihäiriö, mikä ilmenee uusien asioiden oppimisen vaikeutumisena ja vaikeutena palauttaa mieleen aiemmin opittua. Jotta dementiasta voidaan puhua, muistihäiriötä sairastavalla täytyy esiintyä sen lisäksi ainakin yksi näistä oireista:

- kielellisten kykyjen häiriö,
- liikesarjojen suorittamisen vaikeus, vaikka motoriikka on kuunnossa,
- ongelmat hahmottamisessa ja toiminnan suunnittelussa

Dementiaa aiheuttavat älyllisten toimintojen muutokset rajoittavat merkittävästi sosiaalista tai ammatillista toimintaa. Lisäksi dementoivan sairauden etenemiseen saattaa liittyä yksilöllisesti eriasteisia käytösoireita, kuten masentuneisuutta, aloitekyvyttömyyttä, levottomuutta ja aggressiivisuutta, muutoksia persoonallisuudessa, harhaisuutta, unihäiriöitä sekä muutoksia seksuaalisessa käyttäytymisessä.

(Lähteet: Muistatko? Muisti ja sen sairaudet. Erkinjuntti, Alhainen, Rinne & Huovinen (toim.) 2009. WS Bookwell Oy. Porvoo.

Pidä aivosi kunnossa. Erkinjuntti, Hietanen, Kivipelto, Strandberg & Huovinen 2009. WS Bookwell Oy. Juva.)

#### **4.13 Näkövammaiset**

Suomessa on arviolta 80 000 näkövammaista ihmistä. Heistä sokeita on noin 10 000 ja loput eri tavoin heikkonäköisiä. Näkövammaisista valtaosa eli noin 80 prosenttia on yli 65-vuotiaita. Nuorten ja lasten osuus on noin 5 prosenttia. (Lähde: <http://www.nkl.fi/fi/etusivu/nakeminen>)

Virallisen määrittelyn näkövammaisuudesta tekee aina silmälääkäri. Määrittely perustuu Maailman terveysjärjestön WHO:n luokitukseen, jossa otetaan huomioon mm. näöntarkkuus ja näkökentän puutteet. Näkövammaiseksi määritellään henkilö, jonka paremman silmän laseilla korjattu näöntarkkuus on heikompi kuin 0,3, ja sokeaksi jos paremman silmän laseilla korjattu näöntarkkuus on alle 0.05 tai näkökenttä supistunut halkaisijaltaan alle 20 asteeseen, tai jos toiminnallinen näkö on jostain muusta syystä vastaavalla tavalla heikentynyt.

Näkövammaisen ihminen voi olla heikkonäköinen tai sokea. Näkövammaiseksi ei luokitella ihmistä, jonka näkökyky pystytään korjaamaan laseilla normaalisti tai jos toisessa silmässä on normaali näkö.

Heikkonäköiset ihmiset voivat nähdä eri tavoin: ihminen ei näe lukea, mutta pystyy liikkumaan ilman valkoista keppiä tai jäljellä olevan tarkan näön avulla ihminen kykenee lukemaan, mutta ei näe ympäristöään. Heikkonäköisyyteen liittyy usein myös hämäräsokeutta ja häikäistymisherkkyyttä.

Täydellinen sokeus on harvinaista. Sokeat voivat nähdä valon ja jopa hahmoja. Toiminnallisesti sokeaksi määritellään henkilö silloin, kun hän on menettänyt mm. suuntausnäön vieraassa ympäristössä sekä lukunäön tavanomaisessa mielessä, mutta hän saattaa pystyä lukemaan erityisapuvälineiden kuten lukutelevision avulla. (Lähde: <http://www.nkl.fi/fi/etusivu/nakeminen/maaritys>)

## 5 Lopuksi

### 5.1 Eroaminen rekisteristä

Jos et halua olla enää mukana toiminnassamme tai yhteystietosi muuttuvat, ilmoitathan siitä meille mahdollisimman pian.

### 5.2 Yhteystiedot

Avustajakeskus palvelee numerossa 02 251 8549 klo 9.00-12.00 välitysaioissa ja klo 13.00-15.00 ohjaus- ja neuvonta-asioissa. Varmista henkilöiden paikallaolo ennen toimipisteissä vierailua!

Työntekijät ovat tavoitettavissa ma-to klo 9.00-15.00. Työntekijöiden henkilökohtaiset numerot ovat tarkoitettu ainoastaan avustajien käyttöön!

Sähköpostiosoitteet: etunimi.sukunimi@avustajakeskus.fi

Avustajien oma Facebook-ryhmä: [www.facebook.com/lounais-suomenavustajakeskus](http://www.facebook.com/lounais-suomenavustajakeskus)

#### **Turun seutu**

Toimisto: Itäinen Pitkäkatu 68, 20810 Turku

- Vapaaehtoiset -alueohjaaja Kuu-Katjaana Salonen  
puh. 041 445 9392
- Palkalliset -alueohjaaja Saana Keränen  
puh. 044 351 2007
- Toiminnanohjaaja Tarja Vasama, puh. 044 341 2006



### **Salon seutu ja Paimio**

Toimisto: Salorankatu 5-7, 24240 Salo

- Alueohjaaja Krista Suosaari-Vihiniemi ja
- Anna Kemppainen  
puh. 044 341 2007



### **Aura, Loimaa, Eura, Säkylä, Pöytyä ja Köyliö**

- Alueohjaaja Anna Kemppainen, puh. 041 445 9332



### **Rauma, Eurajoki, Laitila, Uusikaupunki ja Vehmaa**

Toimisto: Steniuksenkatu 6, 26100 Rauma

(Palvelukeskus Mansikkapaikka, alakerta)

Toimisto: Keskuskatu 30, 23800 Laitila (kaupungintalon alakerta)

- Alueohjaaja Krista Hellén, puh. 040 685 5115



### **Pori, Merikarvia, Luvia, Ulvila, Nakkila, Kokemäki, Harjavalta**

Toimisto: Isolinnankatu 16, 28100 Pori (Satakunnan yhteisökeskus)

- Alueohjaaja Mirva Veneranta, puh. 040 754 6166



## Hallinto

- Toiminnanjohtaja Sirke Salmela, puh. 041 456 7071



## Vapaaehtoiset muistisairaille -projekti

- Järjestösuunnittelija Pirjo Rissanen, puh. 040 350 5135



## Talous ja palkanlaskenta

- Talousvastaava Ulla-Maija Lind, puh. 044 341 2008  
ulla-maija.lind@tsly.fi
- Palkanlaskija Joonas Helander, puh. 040 676 6005  
joonas.helander@tsly.fi

